bir yaşamınız daha olsa...

Robert A. Johnson
& Jerry M. Ruhl, Ph.D.

META

bir yaşamınız daha olsa...

Robert A. Johnson
& Jerry M. Ruhl, Ph.D.

META

Living Your Unlived Life

Copyright © 2007 by Robert A. Johnson and Jerry M. Ruhl through Aslı Karasuil Telif Hakları ve Tic. A.Ş.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Bu Kitabın Türkçe Yayın Hakkı
Meta Basım Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti'ne aittir.

Meta Basım Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.'nden yazılı izin alınmadan hiçbir alıntı yapılamaz. ©

Bu kitap Hermes Çeviri ve Yayın Hizmetleri (www.hermesceviri.com) işbirliği ile yayıma hazırlanmıştır.

İstanbul, Ekim 2008
ISBN 978-975-8584-27-7

Kapak: Ferda Gürsoy

Baskı
Kurtiş Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Litros Yolu Fatih Sanayi Sitesi
No:12/74-75 Topkapı/İstanbul
Tel: (0212) 613 68 94 - 613 68 95

Yayın
Meta Basım Yayım Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.
Hasnun Galip Sok. Pembe Çıkmazı No:4, D:4
34433 Beyoğlu /İstanbul
Tel: (0.212) 243 18 24 - 249 34 45 • Faks (0.212) 252 07 18
www.ruhvemadde.com
info@ruhvemadde.com
Sertifika No: 11226

ROBERT A. JOHNSON
ve
JERRY M. RUHL

BİR YAŞAMINIZ DAHA OLSA

Çeviren:
Hermes Çeviri Grubu

META

Bir son vermeyeceğiz keşiflerimize
Ve bütün keşiflerimizin sonunda
Başladığımız yere döneceğiz
Tanıyacağız burayı sanki ilk kez buradaymışız gibi.

T. S. ELIOT
DÖRT KUARTET[1]

İÇİNDEKİLER

Önsöz • 7

1 Yapabileceklerimizin Farkına Varmak • 9

2 Büyüdükçe Bölünürüz • 21

3 Orta Yaş: Daha Büyük Bir Bütünlüğe Çağrı • 39

4 Varoluşun Zamansızlık Sanatını Öğrenmek • 59

5 Sembolik Yaşam: Tek Taraflılığımızın Tedavisi • 69

6 Aktif Hayal Gücü: Kendimizle Konuşmak • 89

7 Rüyalarımızı Düşlemek • 113

8 Olgunluğun İki Önemli Arşetipi • 135

9 Yaşamın Zıtlıklarını Birleştirmek • 147

10 Eve Dönmek ve Onu İlk Kez Bilmek • 163

Notlar • 185

EK
Yaşanmamış Hayat Anketi • 193

Önsöz

Hiç sahip olduğunuzdan daha farklı bir hayatı yaşamayı dilediniz mi?

Hayatın ilk yarısında bir kariyer oluşturmak, eşimizi bulmak, aile kurmak, toplumun önümüze koyduğu kültürel sorumlulukları yerine getirmekle meşgul oluruz. Modern medeniyetin bedeli şudur: Tek taraflı oluruz ve eğitimimiz, mesleğimiz ve kişiliğimiz üzerine eğiliriz. Fakat orta yaşta kritik bir noktaya geldiğimizde ruhumuz gerçek, güvenilir ve anlamlı bir şeyin arayışına girer. İşte o zaman gerçekleştirmediğimiz hayat içimizde yükselir ve bizden ilgi bekler. Bu kitap pişmanlıkları, hayal kırıklıklarını ve memnuniyetsizlikleri daha büyük bir bilinç haline dönüştürmede size yardımcı olmak üzere yazılmıştır. Bu çalışma size ve başkalarına zarar vermeden daha önce denenmemiş rotaları keşfetmenin akıllı bir yolunu göstermektedir. Bu sayfalarda açıklanan teknik ve araçları kullanarak aşağıdakileri öğreneceksiniz:

- ❒ Eski sınırları terk etmeyi,
- ❒ Arkadaşlığınızı, ailenizi ve kariyerinizi canlandırmayı,
- ❒ Yeni yaşam seçeneklerini ve gizli becerileri ortaya çıkarmayı,
- ❒ Orta yaşın 'tehlikeli' fırsatlarını yakalamayı,
- ❒ *Şimdiki anda* gerçekten canlı olma sanatında uzmanlaşmayı,
- ❒ Sıradan ve aydınlanmış bilinç hali arasındaki gerekli bağlantıyı sembolik yaşamla yeniden diriltmeyi...

Hayatta Kaçırdıklarınızı Elde Edin kitabının hedefi günlük yaşamımızda açık hale gelen görünmez dünyanın güç ve hareketlerine okuyucuyu alıştırmaktır. İnsan her taraftan onu saran, yaşamın bilinmeyen ve gizemli yönlerine taşıyan doğru bir ilişkiye; sadece bilinçli zihnin değil, tüm varoluşun bir uyumuna ihtiyaç duyar. İlahi dramdaki eşsiz insan rolü bu görünmez enerjilere özen gösterip onları tutmak ve bunları bilince alıp davranışında kapsamaktır.

Bu kitap çeşitli kültür, gelenek ve kıtasal niteliklerden yararlanmıştır: Eski Yunan mitlerinden Zen destanlarına, Hristiyan metinlerinden, çağdaş şairlere, sanatçılara ve bilim adamlarına... Ancak yine de esas hocalarımız müşterilerimiz olmuştur: Bu kişiler kendi yaşamlarını inceleyip ruhlarını kazanmaya heveslidir. Yıllar geçtikçe daha çok insan kendi düşlerini ve tedavi edici süreçleri tartışmaya gönüllü olmaktadır. Seyahatlerde bunları paylaşmak bir ayrıcalıktır. Gizliliği korumak için bütün isimler değiştirilmiştir ve bazı bilgiler de karıştırılmıştır. Böylelikle bu kişilerin kimliği ortaya çıkarılmamıştır.

Okuyucular, bu kitap boyunca tek bir anlatıcının kullanıldığını göreceklerdir. Özellikle 'müşterilerim' diye anlatılırken ve kişisel deneyimlerden bahsedilirken bu açıktır. Yalnız, örnekler her iki yazarın hayatlarından ve terapi pratiklerinden alınmıştır. Anlamayı kolaylaştırmak için fikirlerimiz ve hikayelerimiz birleştirilmiştir.

Değerli tavsiyeleri ve bu kitaba iyi bir yuva bulduğu için WMS Media'daki Liz Williams'a teşekkürlerimizi sunmak istiyoruz; beraber çalışmaktan büyük zevk aldığımız dahi bir yayıncı olan Jeremy P. Tarcher'a, desteği için Tarcher/Penguin'deki Mitch Horowitz'e, editoryal zekası için Tarcher/Penguin'deki Leda Scheintaub'a, bize esin veren harika kitapları için Jung takipçisi bir bilim adamı olan James Hollis'e teşekkürlerimizi sunarız. Ayrıca bu yazıların ilk halini okuyan ve çok değerli tavsiyelerde bulunan Roland Evans, Nora Brunner ve özellikle Jordis Ruhl'a verdikleri sevgi dolu cesaret için minnettarız.

Robert A. Johnson ve Ph. D. Jerry M. Ruhl
Mayıs 2007

1

Yapabileceklerimizin Farkına Varmak

Bir arkadaşım ölümcül bir hastalığa yakalanmıştı. Bu sürede hayatın dertlerinden kendini mümkün olduğunca uzak tutmak için parasını kullandı ama yine de son günlerinde endişeli, pişman, kızgın, şaşkın ve dehşet içindeydi. Adım adım ölüme giderken son sözü "Keşke" olmuştu. Böylesi bir feryada (pişmanlıklar, kaçırılmış fırsatlar, kayıp deneyimler) şahit olmak, birisini hala zaman varken yaşanmamış bir hayatın izini sürmeye teşvik etmek için yeterlidir.

Gerçekleştirmediğimiz hayatımızı yaşamak, ölüm yatağına düşmeden veya kemiklerimizi o acı trajedi sarmadan önce yetişkinliğimizdeki en önemli görevimizdir. Yaşanmamış hayatımızı yaşamak varoluşumuzu tamamlayacak, varoluşumuza bir neden ve anlam katacaktır.

Peki yaşanmamış hayat ne demektir? Yaşanmamış hayat, bu yaşadıklarınıza katamadığınız önemli yönleri içermektedir. Kafamızın içindeki mırıldanmaların arasında yaşanmamış hayatın ağır sesini duyabiliriz: "Yapacaktım. Yapabilirdim. Yapmalıydım." İkinci bir yaşam dileği... Son istekler... Bu beklenmedik acının kaynağı belirsizmiş gibi görünür. *Bir şeyi kaçırdık* ya da *bir şeyi yapamadık* hissi hayatımızda eksik bir şeyin olduğuna vurgu yapar. Peki nerede yanlış yaptık ve nasıl oluyor da içinde bulunduğumuz hayat, yaşamayı düşündüğümüzden bu kadar farklı olabiliyor?

Hepimiz terk edilmiş, farkına varılmamış ve geliştirilmemiş beceri ve potansiyellerin bir birikimini taşırız. Ana hedeflerinize

ulaşmış olsanız da hala bazı pişmanlıklar ve size kapalı olan bazı önemli hayat deneyimleri olacaktır. Ailenin tek çocuğuysanız hiçbir zaman bir kardeşe sahip olma deneyimini anlayamayacaksınız. Bir kadınsanız o zaman bir erkek değilsiniz demektir ve bazı eril deneyimler size yabancı kalacaktır. Eğer evliyseniz, bekar değilsiniz demektir... Eğer siyah ırktansanız beyaz değilsiniz demektir. Eğer Hristiyansanız, Müslüman değilsiniz demektir. Ve liste böyle devam edecektir... Seçtiğiniz ya da sizin için seçilen her şey, geride her zaman seçilmeyen bir şey bırakır.

Bir an, hayatınızda gerçekleştiremediğiniz bir şeyi düşünün. Sonuçta bir eksiklik hissedeceksiniz. Hayatınızda neyi dert ediyorsunuz? Çocuklarınızın veya işinizin bitmek bilmeyen taleplerini mi? Eşinizin umursamazlığını mı? Bir hastalık? Her neyi kaçırdığınızı düşünüyorsanız işte o, yaşanmamış hayatınızın bir parçasıdır. Bir kadın sabah kalkıp bir kariyerin peşinden gitmeye karar verip yıllar sonra içinde bir parçanın her zaman evde kalıp çocuklarla ilgilenmeyi istediğini anlayabilir. Veya dini ve çileci bir yaşamı istemiş olduğunu keşfedebilir. Aynı şekilde, bir adam şair olmayı arzuladığı hissine kapılabilir fakat aynı zamanda ticarette de bir becerisi olabilir ve bir şirketin içinde iş dünyası ile ailesinin etrafında hayatını idare etmeye çalışırken kendini bulabilir. Yine de gerçekte hiç zaman bulamadığı içindeki şair yaşamaya devam eder.

Belki kısa boylusunuzdur ve her zaman uzun boylu olmayı istemişsinizdir. Belki zayıf olmayı, farklı bir vücuda sahip olmayı, müzikal hünerinizi keşfetmeyi ya da daha atletik olmayı istiyordunuz. Bu yaşanmamış hayatların içinizde bir önemi yok mu? Bunlar kendini nasıl ifade ediyor? Memnuniyetsizlik, kızgınlık veya sürekli üzüntü ve enerji kaybı olarak mı? Hayatın size getirdikleri ile sık sık telaşlanıp hayal kırıklığına mı uğruyorsunuz? İçine düştüğünüz durumların sizi aldattığına mı inanıyorsunuz?

İşte başka bir örnek: Düşünün ki mevcut ilişkinizin dışında birisine aşık oldunuz. İçinizde bir taraf, bu canlı olasılığın heyecanı, yeniliği ve dikkati ile irkilecektir. Gerçek bir ilgi duyacaksı-

nız. Ahlaki olsa da olmasa da bu duygu bir yerden gelir. Tanrı size erotik arzular vermiştir; bu doğal hayatın kutsal bir gerçeğidir ve güçlü bir doğal dürtüdür. Fakat Eros'un okuyla çarpıldığımız için ilişkimizi mahvetmememiz gerektiğini söyleyen medeni bir dünyada yaşıyoruz. Ne yapılmalı? Gözünüze yeni bir kişi her takıldığında ilginizi göstermeli misiniz? Yoksa bunu görmezden gelip hayal kırıklığı mı yaşamalısınız? Eşlerinize kızıp onlara mı yüklenmelisiniz? Gerçek şu ki hayat aşık olduğumuz tüm insanlarla evlenebileceğimiz kadar uzun değildir. Bu yaşanmamış arzularla ne yapacağız peki? Bize hakim olmak için hangi gizli yerden geliyor bu duygular?

Seçilmemiş olan, sorunu çıkarandır. Eğer seçilmemiş olanla ilgili bir şey yapmazsanız bilinçaltında bir yerde küçük bir enfeksiyon ortaya çıkaracaktır ve bu enfeksiyon daha sonra sizden intikamını alacaktır. Yaşanmamış hayat az kullanma veya geçiştirivermelerle kaybolmaz ve onu terk ettiğimizi düşünmek artık geçerli veya yararlı değildir. Tam tersine, yaşlandıkça yaşanmamış hayat yeraltına iner ve sıkıntılı bir hal alır (bazen oldukça sıkıntılı). Elbette kimse yaşamın bütün olasılıklarını yaşayamaz fakat hayatınıza girmesi gereken bazı kilit noktalar vardır. Aksi takdirde içinizdeki potansiyeli tam olarak kullanamayacaksınız.

Orta yaş bunalımına girdiğimizde aniden eşimizden, işimizden, hayatımızdan nefret etmeye başlarız. Yaşanmamış hayat dikkatimizi çekmeye çalışıyordur. Dış yaşam birçok zenginlikle dolu olmasına rağmen kendimizi huzursuz, sıkkın veya boş hissettiğimizde, yaşanmamış hayat önümüzde dikilmeye başlıyor demektir. Onu dikkate almamak bizi tüketecek, ümitsiz kılacaktır ve içimize bir başarısızlık ve can sıkıntısı girecektir. Görebileceğiniz gibi, bir şeyi daha fazla yapmak, rahatsızlığınızı bastırmaz. Bu kaba duyguları doldurmak veya rutin hayatınıza devam etmek yeterli olmayacaktır. Aydınlıkta meditasyon veya dünyevi varoluşun acılarının üzerinde yükselmeye çalışmak işe yaramayacaktır. Sadece bu gölge özelliklerin farkına varmak bu karanlığın içinde size uygun bir yer sağlayacak ve daha memnun edici bir deneyim yaratacaktır. Bu işi

yapmamak daha yüksek çağrılarınızı uyandırmaktansa sınırlı bir yaşamın sıkıntısı, kışkırtmaları ve hayal kırıklığı içinde kapana kısılı kalmak demektir.

Hayatın Çelişkili İş Tanımı

Biz insanlara akla gelen en çelişkili iş tanımı verilmiştir. Medeni varlıklar olmalıyız ve bu yapılacaklar ve yapılmayacaklar listesini gerektirmektedir. İncelik, naziklik, adillik, verimlilik ve bunun gibi diğer bütün erdemler kültürel olarak belirlenmiştir. Bunlar bizim toplum içindeki sorumluluklarımızdır. Aile, kültür ve zamanın baskısı bizi bazı şeyler üzerine eğilmeye, bir seçim yapmaya ve tek taraflı olmaya zorlar. Aynı şekilde, gerçekte ne isek onu yaşamaya itiliriz; tam (sağlıklı, sağlam ve kutsal) olmak da bizim yüksek sorumluluklarımızdır. Her ne kadar çok az kişi, bir hafta içinde yaşadığı çelişkilerin farkında olsa da değerlerin bu çarpışması hayatı daha şaşırtıcı ve zahmetli kılar. Bu çok korkutucu olduğu için bu çelişkiyi uyandırmaktan kaçınırız.

Modern bir kişi kendi kendini disipline etmeyi öğrenir; erken kalkıp okula gitmek için saati kurar ve bir sanatçı olmaktan bir zoolog olmaya kadar A'dan Z'ye insani emeklerin listesinde yer alan bir şeye odaklanır. Ve hayatınızda ne yapmaya karar verdiyseniz o, yapmamaya karar verdiğiniz şeylerdeki enerjiyi kovar. İyi olmaya hayatını adayan insanlara Tanrı yardım etsin ki onlar için kaçınılmaz bir şekilde dünyanın gölgesinde, gizli, yeraltında bir sıçan yuvası her zaman olacaktır. Bu modern kişinin haftanın sonunda yüzündeki teri silip, "Bir sonraki gün ne yapacağım? Hayatım çelişkilerle dolu!.. Bu gerilime nasıl dayanacağım?" dediği zaman içine düştüğü durumdur.

Daha Büyük Bir Bilince Ulaşmak

Geçmiş yılları geri döndürememenize rağmen yaşanmamış hayatınıza dönüp seçtiklerinizden daha farklı rotaları keşfedebilirsiniz. Kendinize ve başkalarına zarar vermeden, kullanılmamış rotaları

keşfetmenin akıllı yolları vardır. Bunun ödülü, amaç ve gerçekliğin başarısıdır.

Farkına vardığınızda, yaşanmamış hayat sizi mevcut sınırların ötesine zorlayacak enerjiyi verip sizi daha derin ve daha büyük bir farkındalığa itebilir. Ego ve yüksek benliğiniz yeni bir sentezde buluşur. Ego insan bilincinin merkezindeki ismimizdir ama yüksek benlik ruhtaki en üst organize özdür ve tam bir fenomen olarak kişiliğin merkezi bir gücüdür.[2]

Bu hayatın ikinci yarısının değerli bir amacıdır, büyümenin gerçek anlamıdır. Yaşanmamış hayatı keşfederek korkuların, pişmanlıkların ve hayal kırıklıklarının üzerine çıkıp sıradan farkındalığın ötesinde vizyonumuzu genişletebilir ve varlığımızın tam ölçütünü kapsayabiliriz; bu bizi kendimize getirecektir. T. S. Eliot'un dediği gibi, "önce tanıyın." Bilinçli yaşamımızla evreni yöneten görünmez güçler arasında uyum sağlamak yolculuğun tam ortasında bile evimizdeymiş hissini vererek bir bütünlük duyusu getirir.

Bazı durumlarda, dış yaşamınızı ve önceliklerinizi yeniden ayarlayarak yaşanmamış potansiyellerinizi ifade etmek için uygun bir yer bulacaksınız. Belki de işinizde ve ilişkinizde gerçek yerinizi veya yeni yönelimleri keşfedeceksiniz. Çoğu kez yaşanmamış hayatı inceleyerek, eski modellerin küçük geldiğini ve daha önce önemli görünen şeylere olan ihtiyacınızı aştığınızı göreceksiniz. Sizi geride tutan olumsuz düşünce ve alışkanlıkları kovacak gücü bulacaksınız. Yaşanmamış olanı keşfederek, yeni canlılıkları, enerji ve doğrulamaları elde edeceksiniz.

Bu Bana Bir Hikayeyi Hatırlatıyor

Dünyanın en güçlü bilgisayarına sahip olan adamı duymuş muydunuz? Bu adam süper bilgisayarların insan düşüncesinin gücünü geride bırakıp bırakamayacağını araştırıyordu. Bu yüzden bir gün program dilinde şöyle yazdı: "Makineler insanlar gibi düşünebilecekler mi?" Bilgisayar vızıldandı, tıkladı, göz kırptı ve sonunda bir cevap yazdı. Adam bu mesajı aldı ve yazıcıdan

şunların çıktığını gördü: "Bu, bana bir adamın hikayesini hatırlatıyor."

Hikayeler insan anlayışının zengin kaynaklarıdır. Büyük öğretici hikayeler, doğadaki mitler, psikolojik durumumuzu kalıcı bir doğrulukla çizerler ve belki de olguları doğal bağlamından tecrit edip etki-tepki ilişkilerine ulaşan bilimsel metottan daha keskindirler. Efsanevi hikayeler özel bir edebiyat türü olduğu, tek bir yazar tarafından yazılmadığı ve bütün kültürün hayal gücü ve deneyiminin bir sonucu olduğu için bize bütünsel ve ebedi gerçekleri iletirler. Tek bir kişiye özgü olan öğeler zamanla eklenebilir ya da çıkartılabilir ama temalar her zaman canlı kalır. Bu nedenle efsaneler kolektif bir imge ortaya çıkartırlar. Bütün insanlar için doğru olan bir şeyi söylerler. Efsanelerdeki imge ve motiflere evinizde, işyerinizde, sokağın köşesinde rastlayabilirsiniz.

Bu, efsaneye bugünkü gerçekdışı ya da hayali bakışımızla ters bir noktadadır. Böylesi hikayelerin ayrıntıları tarihi olgular gibi doğruluğu kanıtlanamaz olsa da efsanelerde öne çıkan gerçek her zaman insan ortamı ile evrensel olarak derinden ilgilidir. Büyük romancı Thomas Mann bilinçli olmanın ne olduğunu yazmış ve kendi hayatımızın hikayesini orijinal bir şekilde anlatmanın, tamamen bizi eski dönem efsanevi örneklere götüreceğini not etmiştir. "Efsane hayatın yasallaşmasıdır... Sadece onun vasıtasıyla ve onun içinde hayat, farkındalığı, doğrulamaları, kutsamaları bulur."[3] Kişinin kendi yaşamıyla bağlantılı bir efsanevi örneği keşfetmek kişinin kendi kendini kavrayışında derinleşir. Ayrıca bu ilişki kişinin hayattaki görünüşte tesadüf, parçalı veya trajik olan anların nasıl da büyük bir bütünün parçası olduğunu kavramasına yardımcı olur.

İnsani yaşantı içinde bölünmüş olma (yaşanmış ve yaşanmamış olan arasında bölünme) gerçekliğinin üzerine nasıl çıkabileceğimizi daha iyi anlamak için, ikiz olan Castor ve Pollux'un efsanesini size anlatmak istiyorum. Onların hikayesi daha sonraki bölümleri kavramamızda bize rehberlik edecek ve yaşanmamış hayat ile mücadelemizi aydınlatarak belki de bize kendimizi gösterecektir.

Castor ve Pollux destanı antik Yunan'ın epik döneminde kaydedilen eski ve en az üç bin yıllık olan bir hikayedir. Castor ve Pollux'un çocukluklarında birleşip ayrıldıktan sonra nasıl parçalanmış ve çok mutsuz olduklarını görebiliriz. Biri yeraltı dünyasındayken diğeri tanrı krallığındadır. Her biri diğeri olmadan rahatsızdır. Ancak birçok mücadeleden sonra, cennetin kucağında tekrar birleşirler. Burçlarda ikiz yıldızların evrimi, bütünlüğe giden yolda bulunan bütün insanlar için bir prototip ve bir yolculuk noktası sunar.

Çağımızla bu hikayenin ilişkisi en başta göründüğü kadar garip değildir. İnsan biyolojisi bu üç bin yılda çok değişmemiştir ve insan karakterinin bilinçdışı ruhu benzerdir. Yaşamak ve ölmek aynı kalmıştır fakat basit ihtiyaçlarımızın karşılanma şekli değişmiştir. İşte bu yüzden insan davranışının ve karakterinin basit modellerini görmek için ilk efsaneleri keşfetmek eğiticidir. Bunların betimlemesi öyle doğrudan ve basittir ki onlardan birçok şey öğrenebiliriz. Ayrıca zamanımıza özgü değişimleri de rahatlıkla görebiliriz.

Her birimizin içinde, diğer tarafla yani kayıp ikizimizle, zamanın belli noktalarında kaybettiğimiz somut ya da soyut niteliklere yeniden bağlanmaya dönük gizli bir meydan okuma ve arzu vardır. Romantik bir eşte, yeni bir işte, farklı bir evde bütünlüğümüzü ve mutluluğumuzu arayabiliriz. Yaşamın ikinci yarısında kayıp parçalara duyulan açlık daha da keskinleşir. Bu, bize zamanın tükendiğini gösterir. Bu yüzden elimizdeki şeyleri yeniden düzenlenmeye başlarız. Böylesi değişimler belli bir vakit dikkatimizi dağıtır fakat gerçekte bu, bir bilinç değişimine çağrıdır.

Birkaç saatlik berraklık içinde, yaşanmamış hayatın yarısını görebilir ya da sonuçlandırabiliriz. Castor ve Pollux'un hikayesi kim ve ne olduğumuz ile ilgili soylu hedefi nasıl sonuçlandıracağımızı gösterecektir.

Castor ve Pollux

Castor ve Pollux Isparta kraliçesi Leda'nın oğullarıdır. İlk dönem Yunan mitolojilerinde bunlara Castor ve Polydeukis diyorlardı ama

sonraları onlara Castor ve Pollux demeye başlandı ve ben de bu isimleri kullanacağım.

Güzelliği Truva Savaşı'nın çıkmasına neden olan tarihi Helen onların kardeşidir. Helen Isparta'dan ilk kaçırıldığında genç kahramanlar Castor ve Pollux onu kurtarmaya giriştiler. Castor at yetiştirmede ustaydı ve Pollux da dövüşmede çok iyiydi. Aralarında çok sıcak bir bağ vardı ve her işte bölünmez bir şekilde hareket ediyorlardı.

Hiç ayrılmamaya çalışmalarına rağmen, Castor ölümlü doğarken, Pollux ölümsüzdür. Sonuçta eski dünyada nasıl olması gerekiyorsa öyle büyüdüler: Bir savaş birimi olarak savaşlara katıldılar ve dinsel yolculuklara çıktılar. Savaşçılara savaşta yardımcı olması için ilk Yunan savaş dansı ritüelini beraber ortaya çıkardılar.

Onların ilk savaş testi, güzel kardeşleri Helen'in, Atinalı kahraman Theseus tarafından kaçırılıp Yunanistan'a yani Attika'ya götürülmesiyle başlar. Theseus, Zeus'un bir kızıyla evlenme sözü vermişti ve onun niyeti on iki yaşındaki Helen'i evlenme yaşına gelene kadar tutmaktı. Elli yaşındaki Theseus, Helen'i annesi Aethra'nın himayesine kapatır. Ancak ikiz kardeşler bu duruma çok sinirlenir ve kardeşlerini kurtarmaya koşarlar. Helen'i güvenli bir şekilde Isparta'ya getirirler ve Yunanistan'daki taht üzerinde Theseus'a rakip olurlar. Isparta'da fatihler gibi karşılanırlar ve onların şerefine büyük bir kültürel ziyafet düzenlenir. Aethra, Helen'in kölesi olarak ona hizmet edecektir.

Savaşlarda başarılı olan bu ikiz kardeş aşk konusunda da bir o kadar başarısızdır. Bir düğüne katılırken, Castor ve Pollux, Phoebe ve Hilaeira isimli iki kıza aşık olurlar ve onları kaçırırlar. Ne yazık ki bu iki genç kadın zaten başkahramanlarımızın kuzenleri ile nişanlıdırlar. Elbette kuzenler bu duruma çok sinirlenirler ve Isparta'da bu iki kahramanın peşine düşerler. Çıkan savaşta Castor öldürülür ve ölümlü olduğu için Hades'e gider. Pollux da yaralanır fakat babası Zeus ona yardım eder ve karşısındaki düşmana bir yıldırım gönderir. Savaştan sonra Castor'un cansız bedenini bulan Pollux kardeşi ile birlikte ölmesine izin vermesi için Zeus'a yalvarır fakat ölümsüz olduğu için bu imkansızdır.

Pollux gözyaşlarıyla kardeşine bir seremonide veda eder ve onun yası oldukça derindir. Pollux kardeşinden hiç ayrılmamıştır

ve yalnız olmak, onun için çok zordur. Bu onun için kötü bir zamandır, acı doludur. Tam bir boşluk ve özlem dönemidir.

Pollux onun bu kayıp tarafının yokluğuna dayanamaz. Castor'un kaybıyla o kadar hüzünle dolmuştur ki yeraltı dünyasına inmeyi bile düşünür.

Potansiyel ve enerji ile dolu bu iki temel karakterin ayrılığı yatıştırılamazdı. Biri üst dünyadayken, diğeri yeraltındaydı. Onların bu yakarışları bütün yaratılış boyunca yankılanıyordu. Sonunda, acı içindeki Pollux hayatının yarısını Castor ile yeraltında geçirmesi için yalvardı.

Zeus'u bu kardeş aşkı ve özlemlerinin yoğunluğu çok etkiledi ve böylelikle yeraltı tanrısı Hades ile bir anlaşma yaptı. Bu iki ayrı ruh tekrar beraber olacaktı ve hayatlarının yarısı yeraltında geçerken bir diğer yarısı da Olimpos dağında Tanrılar ile birlikte geçecekti.

Başlangıçta bu oldukça mantıklı bir anlaşma ve işleyecek bir çözüm olarak gözükmüştü. Castor ve Pollux bu düzenleme içinde yaşamayı denediler ve bir süre birbirileri ile iyi geçindiler. Fakat sonra başka bir krallıkta yaşamayı oldukça rahatsız buldular. Ölümlü genç Castor Olimpos'ta ölümsüzlerin yanında tedirgindi ve Pollux da Hades'te hiçbir zaman huzur bulamadı. Tekrar Zeus'a gidip bu çözümün yeterli bir çözüm getirmediğini ilettiler.

Zeus daha iyi bir çözüm bulmakta zorlanıyordu çünkü ölümlüler ve ölümsüzler arasındaki çizgi net olarak belirlenmişti. Fakat bir süre sonra, Zeus yumuşadı. Tek bir çözümün olduğunu duyurdu: Gerçek bir sentez... Castor'a ölümsüzlük vererek ona büyük bir bilinç aşıladı. Sonra Zeus her ikisini İkizler Burcu'nun simgesi olarak gökyüzüne koydu. İkisi ebedi hakimiyette rehber yıldızlar olarak tek bir bütünün iki ögesi olarak kaldılar.

Yaşanmamış Hayat Sorununda Bir Prototip

Umarım, bu hikayeyi bütünlüğe çıktığınız yolda size rehberlik edecek bir yol haritası veya bir yolculuk noktası olarak görürsünüz. Çünkü bu hikaye her insanın derinlerde hissettiği ağrıya olası bir

çözüm sunar. Biz modern insanlar Castor ve Pollux'un yaşadığı bölünme ve çelişkiyi yaşarız.

Çocukken hayata tam başlarız ve Tanrı'nın inayetiyle yetişkin yıllarımızda bütünlüğe döneriz. Ancak ikisinin arasındaki bölünme, mücadele ve yabancılaşmanın yaşandığı acılı bir zamandır. İlk yetişkinlik bir meslek edinmeye ve gelir kapasitemizi geliştirmeye, sosyal incelikleri öğrenme ve ilişkileri büyütmeye adanır. Bu görünüşte bir genişlemedir ve olgun güçler sosyal dünyadaki kapasitelerimizin gelişmesini ve ortaya çıkmasını yönetir. Bu süreçte, ego denilen bir kimlik kazanırız.

Ego farkındalığının çağdaş yaşamda iyi işlemesini sağlamak için yorulana kadar çok çalışmalıyız. Bu, bütün eğitim sisteminin ve sosyalizasyon süreçlerinin bu bilinç halini sağlamak üzere işlemesini gerektirir ve bütün toplumumuz bu mücadeleye zaman harcar. Ancak bölünmüş yetişkinler olma sürecinde kaçınılmaz bir şekilde ayrı düşeriz. Hepimizin hem yaşanmış hem de yaşanmamış bir hayatı vardır. Psikoterapilerin çoğu yaralı insanları yatıştırıp onları zıtlıkların savaşına atmak üzere tasarlanmıştır. Onlar insanlara sosyal olarak nasıl daha iyi adapte olabileceklerine rehberlik eder: Para kazanmak, daha fazla usta olmak, daha disiplinli olmak, daha saygılı olmak ve ekonomik olarak daha üretken olmak... Böylesi terapi başarılı olup sizi sıçan yarışına tekrar soktuğunda bile bütün bunların ağırlığı altında zamanla bunları görebilirsiniz.

Yaşamımızın ikinci yarısında daha büyük bir bütünlüğü elde etmek üzere gerçekte ne isek, her şeyi yaşamamız doğrultusunda çağrı yapılır. Bu çağrıya başlangıçta dış durumları yeniden ayarlayarak cevap veririz ama yine de ayrılığımız gerçekten içsel bir sorundur. Orta yaşta meydana gelen sabahtan öğleye geçişler ilk değerlerin bir yeniden değerlendirmesine çağrı yapar. Hayatın ilk yarısı süresince kişiliğimizin yapısıyla o kadar meşgulüz ki bunun dayanaklarının ömrün dakikalarında olduğunu unuturuz.

İnsani olan her şey görecedir çünkü her şey içsel bir çoğulluğa, bir enerji olgusuna dayanır. Her zaman yüksek ve alçak, sıcak ve soğuk olmalıdır. Böylelikle dengeleyici süreç yani enerji yerini alır.

İnsanın bütün bilinçli deneyimleri bizi zıtlıklara götürür. Hayatta yaptığınız ya da gerçekleştirebildiğiniz her şeyin her zaman bilinçdışında yaşanmamış bir zıttı vardır. Bu katlanması zor bir şeydir. Çok da adil değildir. Ama yine de gerçektir.

Hayatlarımızı derinden dengelemek için genelde ani bir dönüş gerekir. Gerekli olan, yaşanmamış hayatımızdaki temel enerjilerle bilinçli kişiliğin bir sentezidir. Bu orta yaş fırsatının arkasındaki dürtüdür. Artık dayanamadığımız noktada egoik bilinçte ayrılır ve özelleşiriz. Hayatımızın ikinci yarısında yaşadıklarımıza göre "gerçekleri" incelemeye ve hatta bunların zıtlarının aslında gerçeği içerdiğini anlamaya başlarız. Yetişkinliğimizdeki ilk değer ve doğruların artık geçerli olmadığı korkusuna kapılmak bir yanlıştır. Bunlar yine geçerlidir fakat artık göreceli olmuşlardır. Artık evrensel olarak bir doğru değillerdir. Fakat modern yaşama özgü bölünmüşlüğün akmasına izin vermek görecelik ve kaosun anaforuna kendimizi göndermek gibi görünebilir. Burası en çok değer verdiğimiz şeylerin sonudur.

Tam insanlar olabilmek için, dünyevi sorumluluklarımızı yöneten bir egoya sahip olduğumuzu ve ayrıca içimizde tanrısal bir şeyin kıvılcımı olduğunu da görmemiz gerekir. Bu iki özellik birbirini bulmak istiyormuş gibi görünebilir; çocukluklarında oldukları gibi tekrar birleştirilebilirler.

İkizlerle Bağlantımız

Bugün önemli bir sayıda kişi sanki başka bir yarımları olduğu hissine kapılıyor. Belki de efsanede olduğu gibi bir parça yeryüzündeyken, diğer parça başka bir krallıkta, varlığın ilahi katındadır. Belki de bu maddi dünya ile insanlığın spritüel, idealistik yaşam özlemidir. Ruh eşinin başka bir yerde var olduğu kavramı, kayıp olan tarafı aramamız için bir kanıt sunar.

Castor ve Pollux'un efsanesi bir çözüm getirir fakat çok sayıda çağdaş insan hikayenin sadece ilk yarısına sahiptir ve tek başına ölür ve yaşanmamışın ardında temel arayış içinde anlamsız ölümler olur fakat onlar sezgisel olarak bilirler ki o başka bir yerdedir.

Yaşanmamış Hayatın Bir Dökümü: Bir Alıştırma

Aşağıdaki sorular üzerinde birkaç dakika düşünün:

- ❒ Hayat hikayenizin başlığı nasıl olurdu?
- ❒ Hayatınızdaki dönüm noktaları nelerdi?
- ❒ Ne zaman ve nerede büyük kayıplar ve hayal kırıklıkları yaşadınız?
- ❒ Değerlendirmediğiniz kaçırılmış fırsat ve yollar nelerdi?
- ❒ Dostluğunuzun doğası nedir? İyi bir arkadaş mısınız?
- ❒ Kendinizle ve başkalarıyla ilgilenirken dengeli misiniz?
- ❒ Kullanmadığınız beceri ve yetkinlikleriniz nelerdir?

Bu kitabın sonundaki Ekler bölümünde şu an hayatın neresinde olduğunuzu ve içinizde görece olarak yaşanmamış hangi potansiyellerin olduğunu tanımlamanıza yardımcı olacak şekilde hazırlanmış *Yaşanmamış Hayat Anketi*'ni[4] bulacaksınız. Bu, sizi diğer insanlarla karşılaştırmıyor veya nasıl olmanız gerektiğiniz konusunda bir reçete vermeyecektir. Cevaplara verilen ifadeler dört farklı boyutta yaşamanıza bir bakış kazandırıyor; dışsal, içsel, derin ve daha büyük. Bu anketi doldurmak için birkaç dakikanızı ayırın ve daha sonra sonuçları toplayıp hayat deneyiminiz üzerinde bunları düşünün.

Bu alıştırmayı yapmanın yararı şudur: Bu şu an içinizde olan yaşanmamış şeyin farkına varmaya bir an önce başlamanıza yardımcı olacaktır. Sonra bununla ilgili bir şey yapmaya başlayabilirsiniz.

2

Büyüdükçe Bölünürüz

Hepimiz belli bir durum içinde doğarız, bir isim alırız ve bir hayat kurarız. İlk yıllarımızda etrafımızdaki kolektif güçlerden doğru yönelimimizi belirleriz. Bu düzenleme içinde özgürlük eksiktir ve bu yüzden birçok karar bizim için alınır; ailemiz, toplum ve geleneklere göre kabul ettirilir. Ailelerimizle ilişkimiz esastır; bu bütün temel ilişkilerin niteliğini ayarlar fakat elbette girdiğimiz kültür ne olduğumuzu ve yaşanmamış hayatın yeraltına gönderilenlerini biçimlendirir.

Bastırılan ya da desteklenen nitelikler herkes için farklıdır. Şirin bir küçük kız içindeki diğer kapasiteler sessiz kalırken, okuldaki özel dikkat ve fırsatlar hoşuna gider. Bir atlet olan güçlü ve fiziksel olarak düzenli bir çocuk diğer hünerleri yeraltında kalırken sosyal ayrıcalıklar elde edebilir. Çok sıskaların yer aldığı bir sınıfta tombul bir kız göze çarpacak ve belki de onu utangaçlığa ve sıkıntıya sokan şaka ve yorumların hedefi olacaktır. Fiziksel olarak özürlü doğan çocuk, hassas bir erkek çocuk, sivilceleri olan bir delikanlı, bulunduğu bölgede ırksal açıdan bir azınlık, okumayı seven akıllı bir çocuk... Bütün insanlar karakterlerine belli bakışlar kazandıran mücadelelerle baş edecektir.

Bakışımız, karşımızdakine davranışımız, ailemiz, öğretmenlerimiz, cinsimiz, sosyal sınıfımız ve iç özelliklerimiz arasındaki 'uyu-

mun mükemmelliği'... Bütün bunların yaşadığımız hayata nelerin dahil edileceği ve nelerin yaşanmamış hayatın bir parçası olacağı üzerinde büyük etkileri vardır.

Her kültür, üyeleri içine tek taraflılığı aşılar.

Batı medeniyetinin temellerini oluşturan Antik Yunan, onların dillerini konuşmayanlara barbar demiştir çünkü onların çıkardıkları ses kulaklarına anlaşılmaz gelmiştir (*bar bar*). Kültürün işlevlerinden biri de özen göstereceğimiz şeyler ile önemsemeyeceğimiz şeyleri belirtmektir. Bazı şeyleri almayı öğrenirken bazı şeyleri de dışlarız.

Modern toplumda ölçülen zeka doğru şeylere yönelmeyi öğreniyor ve böylelikle hayat yolumuz oluşuyor. Bir çocuk, kültürün sevdiği veya iyi dediği özellikleri alır ve bunları bilinçli karakterine eklerken kalanları yaşanmamış hayata atar. Çoğu kez bunlar oldukça görelidir.

Örneğin,, görgü kurallarını alalım. Yemek masasında sesli bir şekilde geğirirsem, Batı kültüründe bu kötü bir davranış olarak görülür. Oysa geğirmek doğal olmasına rağmen sosyallikten çıkartırılır ve karakter tahterevallisinin sol tarafına itilir. Asya'da birçok yerde bir yemeğin sonunda geğirmezseniz bu demektir ki yemekten memnun kalmadınız. Birçok yer böyle... Bazı yerlerde başınızı kapatmanız bir şeref işaretidir; başka bir yerde başınızı açık tutmak bir şereftir. Bazı yerlerde bir tapınağa veya kutsal bir yere ayakkabı ile girmek yasaktır. Roma'daki St. Peter's Basilica'ya ayakkabısız girmeye çalışırsanız dışarı atılırsınız. Hindistan'da ise bir Hindu tapınağına ayakkabınızla giremezsiniz.

Batı toplumunda düşünme becerilerini geliştirme üzerine uzmanlaşma önemlidir. Şöyle sorarız: Eğitim durumun nedir? Bir şeyde uzman olmak demek enerjiyi toplayıp bu enerjiyi kişiliğin güçlerine eklemektir. Biri, seçili bazı noktalarda uzmanlaşmak için enerjisini başka bir güçten çalar (veya büyük olasılıkla birisi sizin için seçmiştir). Batı kültüründe düşünmek, düşünmeye önem vermek ve düşünme becerisi ile şereflenmek üzere eğitiliriz. İnsan becerilerinin hiyerarşisinde düşünme en üsttedir. Duygu ve duygusal

zeka ise daha az önemlidir. Hindistan gibi geleneksel toplumlarda ise duygulara daha fazla önem verilir.

Doğru olan içsel şeylerin olduğunu düşünürüz fakat çoğunlukla bu bizim için başkalarının neyin önemli olduğunu kararlaştırmasıdır.

Atalarımızın Etkisi

Castor ve Pollux'un doğumu onların kaderlerini belirlemede kilit rol oynar. Tanrıların kralı Zeus dünyada kendine eş bulmak için bulunuyordur. Bir tanrı ve güçlü olduğu için Leda isimli bir kadını bulur. *Leda* bir Yunan ismi değildir fakat Asya'da kadın anlamına gelir. Bu yüzden bir birliğin dışında ilahi eşiyle, bir ikize gebe kalır; biri dişi, biri de erkektir. Daha sonra aynı gece Leda dünyevi kocası Isparta kralı Tyndareus ile ilişkiye geçer. Onun bu ölümlü birliğinden Leda başka bir ikize daha gebe kalır; biri erkek, biri kız.

Aynı zamanda Leda'dan dünyaya dört çocuk gelir: Bir çift, babası bir tanrı, annesi bir ölümlü olan bir kız, bir erkek ve ebeveynlerinin ikisi de ölümlü olan bir kız, bir erkek. Zeus'tan olan ölümsüz çocuklara Pollux ve Helen ismi verilir ve ölümlü ikizler ise Castor ve Clytemnestra adını alır. Bu şekilde Leda'nın çocukları dünya ile tanrılar dünyası arasında bölünür. Farklılıklara rağmen paralel bir gelişme iki kadının hikayesinde de görülebilir. Bizim hikayemiz çoğunlukla erkek çifte yani Castor ve Pollux üzerine odaklanacaktır.

Castor ve Pollux'un doğumlarından önce ortaya çıkan temel meseleleri görebiliriz. Bir çocuk dünyevi kültürel kurallara uymak zorundayken öteki, tanrılar dünyasının fikir ve yasalarını benimsemek zorundadır. Bu doğal olarak böyledir çünkü onların ölümlü annesi Leda ikiye bölünmüştür. Bağlılığı Zeus ve Tyndareus arasındadır. İkizlerin ve bölünmenin tohumlarını taşımıştır.

İsviçreli psikiyatrist Carl Jung şöyle yazmıştır: "Bir çocuğun doğmak zorunda olduğu en büyük yük, ailelerinin yaşanmamış hayatıdır." Bu demektir ki bakıcılarımızın kendi gelişimlerinde nasıl ve nerede sıkıştıkları bizim sıkışmamızda içsel bir paradigma oluşturur. Kendimizi çok sık bir şekilde ailemizin belirsiz konularıyla

uğraşırken buluruz. Atalarımızın modellerini kopyalayabiliriz ya da buna karşı isyan edip tam tersini yapabiliriz. İlginç bir şekilde ailelerimizin etkisinin çelişkisi, bizi uyum kadar sıkı bağlar. Her iki yolda da soyumuz bizi hapseder ve sınırlar. Belki de bu olgu, bir adamın günahlarının çocuklarının çocuklarına, üçüncü ve dördüncü kuşaklara taşınacağını söyleyen Kitabı Mukaddes öğüdüne dayanır.

Hepimiz güzel kızını beş yaşında güzellik törenlerine sokarak bir aktris olma hayallerini canlandıran hırslı anne olgusunu biliriz ya da kendi atletik fantezilerini çocuğunun gelişimine sokan baba fenomeni tanıdık gelir. Bunlar bir sonraki kuşağa bilinçsiz bir şekilde geçen yaşanmamış basit hayat örnekleridir. Bilinçsiz bir şekilde ailemizden birisinin bir hırsına, gündemine veya sınırlarına hizmet ettiğimizde geçmişin tutsağı oluruz.

Birçok aile yapabileceklerinin en iyisini yapar, onlara aletler verilmiştir fakat bir bakıcının rolü kolaylıkla bir çocuğun yaşamını kontrol etmek için bir araç ve mazeret olur. Her zaman bir ebeveynin eylemlerinin arkasında bilinçsiz motivasyon ve varsayımlar vardır. Örneğin,, onlar yapamadıkları bir şeyi sizden yapmanızı isteyebilirler. Pazarlık şudur: "Doğru bildiğim şeyi yaparsan seni severim fakat beni hayal kırıklığına uğratmamalısın."

Bir ebeveyn çocukluğunda bazı nitelikleri gerçekleştiremezse bu ailede yaşanmamış bir şeyin olduğuna dair iyi bir kanıttır. İddia edilen kabahatler yüzünden çok dövülmesine rağmen sinirlerini göstermesine izin verilmeyen bir müşterim vardı. Annesi katı bir Hristiyan olarak yaşamıştı. Kızgınlık ve cinsellik şeytanın işiydi, bu yüzden bunlar yaşanmamış hayata atılmalıydı. Oğlunu korumak için bu özellikleri bastırmak zorundaydı. Elbette bir yetişkin olarak zavallı adam bu konularda korkunç bir şekilde nevrotik oldu: Rasgele cinsel ilişkide bulunuyor ve ilk iki evliliğin yol açtığı sorunları bastırarak kaynayan bir kazan gibi dolanıyordu. Ailesinden aldığı miras temel niteliklerin bastırılmasıydı ve en zamansız zamanlarda patlıyorlardı.

Başka bir örnek: Nancy evlilik sorunlarını paylaşmak için bana gelmişti. Kocası ve genç kızı onun onlara özen gösterme çabalarını

görmezden geliyor ve hatta karalıyorlardı. Yıllarca iyi bir eş ve anne olmakla gurur duymuştu ve her zaman kendi ihtiyaçlarını feda ediyordu. Nancy'nin dediği gibi, şimdi bu iki bütünün onu, onları boğmakla suçlaması ne kadar ironikti!.. Davranışı sıkışmış, endişeli ve açıkça denetleyiciydi. Bu orta yaşlı kadın sürekli olarak kızını notları, arkadaşları yüzünden ve piyanoyla pratik yapması gerektiği ile ilgili olarak azarlıyordu. Bütün bunlar iyi niyetliydi. Onun kendi çocukluğuna baktığımızda, Nancy on beş yaşındayken, annesinin orta yaş çılgınlığına şahit olmuştu. Anne evi terk etmiş, boşanma davası açmış ve bir dizi genç adamla birlikte olarak herkesi utandırmıştı. "Onun gibi olmayacağıma yemin ettim," dedi müşterim ağlamaklı bir şekilde. Onun farkına vardığı şey kişiliğinin tahterevallisinde karşı yönde durmuş olduğuydu. İronik bir şekilde, Nancy kendi hayatını feda ederek, kendini iyi bir anne ve eş olmaya adamıştı. Aile modeline isyan ve çelişki modeli, öykünme kadar sınırlayıcıdır. Eski paradigma her iki durumda da şimdiki deneyimi çarpıtır ve sınırlar.

Diyelim ki bütün duygularını bastıran aşırı hassas bir anneye tam ters olarak kızgın ve kaba bir babanın olduğu bir ailede yetiştiniz. Böylesi bir ortamda bir çocuk aynı zamanda her iki tarafa da öykünebilir. Sıkıntıya girdiğinde, bir seçim yapılana ve bir tanesi kişiliğinde hakim tavır haline gelene kadar ters reaksiyonlar tarafından çekilecektir. Diğer kişilik özelliği bastırılır fakat bir potansiyel olarak yine de bulunur ve yaşanmamış hayatın büyüyen listesine eklenir. Stres altında bu kişi çoğu kez karşı tarafa yönelik çıldıracaktır ve bastırılan özellik daha hantal ve uyumsuz bir şekilde gelir.

Yetersiz yetişkin modelleme, seçimlerimizi darlaştırır çünkü çocuklar doğalında ne görürse onu yaparlar. Ne yazık ki bir çocuk şefkatli, cüretli ve mutlu birini olduğu kadar bozuk, korkmuş veya keyifsiz bir ailenin özelliklerini de özümseyecektir. Model prototipler vasıtasıyla deneyimi organize etme becerisinde insan beyninin kapasitesi hem onun gücü hem de zayıflığıdır. Tutarlı deneyimlerle erken karşılaşma çocuğun aklını sınırlı bir genelleşmeye sokabilir ve bu yüzden içimizde bulabileceğimiz şeyleri ayırırız. Çocuklar için

büyük dünyanın, ailenin duygusal küçük evreninden çizilen tabloyla uyumlu yürüyüp yürümediğini değerlendirmek zordur. Bu hayatın ilk yarısında kaçınılmaz bir şeydir. Ancak ruh bilinçsizce ve ayırt etmeden hırslara, gündemlere hizmet edip diğerlerini hapsettikçe kendi potansiyelimizi gerçekleştirmekte yeterli olamayız. Sonuçta tamamen bize ait olan yolu bulmak için bu iç labirenti keşfetmemiz gerekir. Bu keşfetme süreci yani yetişkinliğin daha üst bir pozisyonuna sıçramak hayatın ikinci yarısının en değerli kazancıdır.

Her bir kişinin huy ve hassaslığı geçmiş modellerin bir karışımı ile birbirini etkiler. Bir başka müşterim ailesinin Sovyetler Birliği'nden göç ettiğini söylemişti. "Onlar Rus ve içlerinde bir anarşi var. Büyükbabam Alman'dı ve onun kanı şimdi bende. İçimde onun düzen ihtiyacını görüyorum. Bazen kin tutup daha sonra unut gitsin diyorum ve çalışmaya alışkın olan Rus kanım üstün geliyor. Çalışmak zorundayız."

Bazen yaşanmamış hayat gizemli bir şekilde bir kuşağı atlar gibi görünür. İkinci Dünya Savaşı Soykırımı'ndan kurtulanların çocukları olan birkaç müşterim vardı. Onların ailesi çalışma kamplarındaki deneyimlerinden konuşmak istememişlerdi fakat çocuklar mevcut yaşam koşullarıyla ilişkisiz görünen derin depresyon, suçluluk ve umutsuzluktan yakındıklarını söylüyorlardı. Bir adam şöyle demişti: "Bazen bu acının dayanamayacağım kadar acı olduğunu hissediyorum."

Bazı insanlar etraflarındaki kısmi bilinçleri telafi edici özel nitelikler taşırlar. Uç noktada, bu bir günah keçisi özelliği olabilir: Ailedeki bir çocuk kara koyun olur. Bütün ailelerin yaşanmamış hayatı topladığı bir yeri vardır.

İlginç bir şey aynı ailedeki kardeşler arasında da bulunabilir: Bir kardeş bir özelliği aşırı bir şekilde bulundururken diğeri tam tersini aşırı bir şekilde taşıyabilir. Sonuçta kardeşiniz çoğu kez daha sonraki yaşamınızda ihtiyaç duyacağınız bir şeyi taşıyabilir. Çoğunlukla iki kardeşin birbiriyle anlaşamadığı aileleri görürüz fakat yetişkinlikte eğer yeterli bilince gelirlerse kişiliklerinin kesinlikle kardeşte toplanan o özelliğe ihtiyaç duyduğunu keşfederler.

Sigmund Freud hiç kimsenin onu medenileştiren kişiyi affetmeyeceğini söylemiştir: Bu süreç kalıcı etkiler, izler ve sınırlar bırakır. Fakat eğer genç çocukları medenileştirmezseniz ve onları safça dünyaya atarsanız, bu kötü bir felaket olacaktır. Bu yüzden belli bir miktar yabancılaşma ve kızgınlık kaçınılmazdır. Bu bilinçliliğin bedelidir.

Eğer çocuk yetiştiriyorsanız kendi yaşanmamış hayatınızı bilince getirmek çocuklarınıza geçirebileceğiniz en iyi mirastır. Eğer çocuğunuza en güzel beceriyi vermeyi istiyorsanız, kendi yaşanmamış hayatınızla uğraşın. Diğerlerine yapabileceğimiz en büyük kötülük onlara bilinçsiz malzeme yüklemektir. Fakat yine de hepimiz bu günahı işliyoruz. Yapabileceğimiz en iyi şey kendi içsel durumumuzun bilincinde olmak ve böylelikle kendimizi ve diğerlerini daha iyi anlamaktır.

Savaşlara

Gördüğümüz gibi Castor ve Pollux çocuklukları boyunca ayrılmaz bir ikili olmuşlardır fakat bilinç geliştikçe her zaman bir bölünme olur. Genç ve daha masumken, bölünmüş olmak bir sorun değildir. Castor ve Pollux bilincin sadece başlangıçlarına sahip Cennet Bahçesinin aşkınlığında yaşamıştır ve bu yüzden de psikolojik zorluklar sınırlıdır. Fakat karmaşık bilincin oturmasıyla gelen olgunlukla birlikte savaşlar başlar.

Yunanlar savaşlara katılmanın özellikle Castor ve Pollux gibi ikililerin kaderi olduğunu varsaymıştır. Eski Isparta'da oldukça kutsal bir olay sayılan Isparta Oyunlarında atlet olarak test edilerek hayatın savaşlarına hazırlanırlar. Bu oyunlar Olimpiyatlar'a benzer şekilde fiziksel başarı ve duygusal cesaret istemektedir. Böylesi oyunlar olgunlukla mücadelede iyi bir eğitim aracıdır.

Rakip şehir Atina'dan gelen Theseus, her ne kadar Isparta Kralı Menelaus ile evlenme sözü kesilmiş olsa da kardeşleri Helene'i kaçırdığında, Castor ve Pollux için savaş ciddi bir şekilde başlar. Kardeşler savaşmaya gider ve başarılı bir şekilde kardeşlerini Isparta'ya getirirler (Helen sonuçta Isparta kraliçesi olacaktır ve yıllar sonra onun Pa-

ris tarafından kaçırılışı Truva Savaşı'nın çıkmasına neden olacaktır).

Bu hikayenin modern hayattaki yeri nedir? Soruyorum: Bilinç harekete geçtiğinde bir sükunet var mıdır?

Psikolojik gelişme otomatik olarak içimizde bir çatışma yaratır. Bunlar içsel savaşlardır. Karaktere göre değişir fakat temel özellik her zaman dost ve düşman, iyi ve kötü, kendi ve başkası, bu ve şu arasında bir çatışma ve karara varmaktır. Bu çelişkiler kaçınılmaz bir şekilde bir bölünme ve endişe yaratır. Egolarımız sadece zıtlıklarla, çiftleşen dil ve düşüncelerimizle gerçekliği görebilir.

Yaşam boyunca hepimiz sayısız kararlar veririz. Bazıları kolay ve önemsizdir, diğerleri ise oldukça sıkıntılı ve ulaşılması zordur. Bu, sabah yataktan kalkmanızla başlar: Bu gömleği mi yoksa şu gömleği mi giymelisiniz? Bugün egzersiz yapmalı mısınız yoksa enerjiyi koruyup işe mi odaklanmalısınız? Öğle yemeğinde tatlı mı yemelisiniz yoksa diyete devam mı etmelisiniz?

Öyle görünüyor ki yaşamda bölünmeden ilerleyemeyiz ve işte, çift dünyada karakterimizi katılaştıran yaşanmış ve yaşanmamış olasılıkların ayrılması budur. Bilinçli insanın yaşadığı her şeyde zıtlıklar vardır.

Başka bir hikaye de Cennet Bahçesi'nde, iyi ve kötü bilgi ağacının meyvesiyle bundan bahseder. Bununla ilgili sayısız hikaye bulunmasına rağmen bilinçte ortaya çıkan temel çatışma her zaman aynıdır. Dünya bu ve şu arasında mücadele edilen yer haline gelir ve ego her zaman tam ortada yer alır. Bir seçim yapması gerekir.

Hepimiz her gün savaşa çıkarız: İşyerinde, ev işlerinde ve çocukların taleplerinde hayatı birbirine bağlayan sayısız zıtlıklar vardır. Aynı zamanda iki zıt fikri içeren bir nevroz durumu mevcuttur; biri bilinçli, biri bilinçsiz.

Savaşlar, sonunda Castor ve Pollux'un tam olarak ayrılmasına yol açacaktır ve bu ayrılık, sorunlarımızın çoğunun dinamik mevkisidir. Hayatınızdaki her karşıtlık, çarpışma, her olasılık Castor ve Pollux'un ikilemidir.

Savaşlar sıradan insan bilincinin ikililiğidir. Bir çocuğu büyürken seyrederseniz, bir egoya göre kişiliğinin derece derece gelişme-

sini gözlersiniz. Ego dünyayı özne ve nesne diye ayırır. Özne olarak ben, başkalarını gözleyerek ve taklit ederek büyür.

Kahramana Tapmak ve Yaşanmamış Potansiyeller

Potansiyellerimizi büyük kardeşimizde, arkadaşımızda, öğretmenimizde, bir danışmanda görebiliriz ve o kişi anlamla eşanlamlı olur. Bizim potansiyelimizi taşıyan biri bizim için bir kahramandır; onların gülümsemesi bizi göklere çıkartabilirken, bir kaş çatmaları da bizi cehennemvari derinliklere sokabilir. Bu yüzden bu, büyük anlamın gücüdür.

Castor ve Pollux efsanesi kahramana tapınma ile doludur ve dünyada yol alırken başkalarını taklit ederek yetişmemizin kendi genç atılımlarını akla getirir. Altın Post bir tanrıça tarafından dünyaya gönderilen altın bir koçun postudur. Bu postun Colchis bölgesinde kutsal bir meşe ağacının içine yerleştirildiği söylenmektedir. Bu söylence eski dünyada yayıldıktan sonra, Jason bu değerli hazineyi ele geçirme planı yapar. Castor ve Pollux bu macera için oraya ilk varanlar olur ve Isparta'dan oraya güzel atlarla gelirler.

Bu yolculuğu gerçekleştirmek için büyük bir gemi inşa edilir ve gemiye *Argo* ismi verilir. Argonotlar tarafından gidilen bütün yerler burada bizi ilgilendirmez fakat bir yerde, uzak bir adanın sahilinde ateş yakarlarken saldırıya uğrarlar. Amycus adındaki bir kral onunla dövüşmeye razı olmadıkça bütün Argonotları öldürmeyle tehdit eder.

Bir gençken bile iyi bir dövüşçü olan Pollux Herkül'e nasıl dövüşeceğini öğretir fakat bu Yunan şampiyonu Amycus ve onun kabilesi Bebrikanlar'ın saldırısı sırasında orada değildir. Bu yüzden açık tenli Pollux karanlık ve iri vücutlu Amycus ile dövüşmek için öne çıkar. Yabancıların kralı parmak uçları ile ayağa dikilip onun üzerinde dikildiğinde ilk yumruğunu Pollux'un kafasına indirmeye çalışır. Genç kahraman yana salınır ve omzundan hamlesini yapar. Sonra saldırıya geçer. Güçlü birisidir ve onun altında Bebrikanlar'ın kralı sendeleyip düşer. "Gördüğünüz gibi nasıl da kurallarınıza sadık kaldım!.." der.

Argonotlar büyük bir heyecanla bağırırlar fakat ondan sonra Bebrikanlar onlara saldırmak için sopalarını çıkarırlar. Yunanlar *Argo*'ya geri çekilir fakat aniden Herkül ortaya çıkar, ormandan aşağı inip dalları ile birlikte bir çam ağacı sallar. Pollux'un öğrencisinin bu güç şovunda, barbarlar krallarını yerden kaldırıp kaçarlar.

Argonotlar Pollux ve Herkül'ün etrafında toplanırlar ve onları şampiyonları olarak selamlarlar ve başlarına defneden taç koyarlar. Pollux bu zafer için tanrılara şükreder (yeni kapasiteleri denerken ortaya çıkan enerjinin salınımı içinde alçakgönüllülüğün erdemi olarak Herkül'ü model almak).

Çocukluğumuzda hepimizin taptığı kahramanlar olur çünkü bunlar bizim yaşanmamış kapasitelerimizi taşırlar. Bunlar atletler veya ünlüler olabilir fakat çoğu kez yaşamımıza aniden giren birisinin biçiminde girerler. Dört yaşındaki bir çocuk için, caddenin aşağısında oturan on iki yaşındaki birisi çoğu zaman kahraman edası görür. On yaşındaki bir çocuk kendinden büyük bir çocuğu taklit etmek ister. Onun gibi yürür veya onun gibi giyinir. Hepimiz modanın gücünü biliriz ve özellikle ergenlik çağındaki çocuklarda moda nasıl da hızlı yayılmaktadır. Ayakkabıların tarzı, saç kesimi, yapmak zorunda hissettiğiniz bütün bu şeyler... Bu bir kahramana tapınma biçimidir. Gençken bizi hayata çekecek yansıtmalara ihtiyaç duyarız.

İki yıl sonra on yaşındaki çocuk on iki yaşına geldiğinde bir zamanlar on iki yaşındaki çocukta vücut bulan özellikleri alır. Bu potansiyeller özümsenmiştir ve gerçekleşmiştir. Şimdi o, on dört yaşındaki bir çocuğu kahraman olarak alır ve atacağı yeni bir basamak vardır.

Kendi kahramanımı da hatırlıyorum... Çok güçlüydü... Albert Schweitzer benim kahramanımdı. Bir müzisyen ve hayırsever birisi olarak mükemmeldi. Onun kayıtlarını dinlerdim. Onun Bach'ın resitallerini yeniden biçimlendirmesi ile ilgili fikirlerini okurdum. Bach'ın eserlerinin ağır bir şekilde çalınması ve süslenerek detaylara dikkat edilmesi gerektiğini söylüyordu. Albert Schweitzer ile ilgili her şeyi silip süpürmüştüm. Sonra *gerçekten onu yediğimi* gördüğüm muhteşem bir rüya gördüm. Rüyamda Schweitzer'in etini

ısırıyor ve bir yamyam gibi onu yiyordum. Bu gerçekten şok edici bir düştü ve bunu kimseyle paylaşamayacak kadar utanmıştım. Bu düşümü bir danışmana anlattığımda, "Rahatsız olma... Bu demektir ki başka bir biçimde bir Albert Schweitzer olacaksın. Bütün kahramanların maddileşmeye ihtiyacı vardır. İçindeki bu potansiyeller olgunlaşmak için gelişiyor," dedi. Hayatım Albert Schweitzer'in donuk bir taklidi oluyordu ve güç ve yetkinlik kazanıyordum. O zaman Dr. Schweitzer'de temsil edilen kendi potansiyelimin büyüklüğünü özümsemeyi öğreniyordum.

Sonuçta kendi potansiyellerimi bir kahramana yansıtmaktansa kendimde arayabilirdim. Schweitzer, Bach'ı nefes kesici bir şekilde çalan harika bir müzisyendi ve borulu org yapmak üzerine etkili bir kitap yazmıştı. Klavsen yapmayı öğrendim ve amatör bir müzisyen oldum ama daha çok aileme ve arkadaşlarıma çalıyordum. Schweitzer Afrika'da büyük bir hayırsever olarak çalışan bir tıp misyoneriydi. Ondan esinlenerek kendi iç çalışmamı takip etmek için elimden gelenini yaptım ve bulduğum şeyleri başkalarıyla paylaştım. Hindistan'da kışlarımı on dokuz yıl geçirdikten sonra iki farklı kültürün en iyi sentezini yapmaya çalıştım.

Elbette taklit edilmeye çalışılan ve yansıtılan potansiyeller toplumsal bir perspektifteki bütün erdemler değildir ve çocukluğumuzu idealleştirmemeliyiz. Çocuklar kabadayılığı, argoyu, vahşilikleri, korkuyu, kibri ve diğer kahramanlık karşıtı özellikleri alabilir ve diğer büyük çocukların, kültürel modellerin ve yetişkinlerin yönlendirmesini takip ederek niteliklerini sınırlayabilirler. Gençlik birbirini kabul etmeyi denediğinde çete davranışı ortaya çıkar ve düşüncesiz ve hatta zararlı olan değer ve davranışlara kahramanvari bir statü verirler. Yansıtılan bütün bilinçsiz şeyler altın değildir.

Romantik Aşk ve Yaşanmamış Hayat

Büyüdükçe, kahramanlara tapmanın edinebileceğimiz başka tür deneyimlerin arşetipi olduğunu anlamak önemlidir. Bu hepimizin

gördüğü veya sendelediği bir şeydir: Romantik aşk (arşetip, enerjinin aldığı biçime göre evrensel bir model için Jung'un verdiği isimdir. Yunanca kelime kökü *arche*, ilk ve orijinal anlamına gelir ve *typos* da model ve tip anlamına gelmektedir). Genç ve yetişkin yıllarımızda kendimizi romantik bir eş ile tamamlamanın yollarını arama çabası içinde buluruz. Kahramanlara tapma, bir ruh eşine taparak kayıp parçalarımızın bir arayışı içinde yükselir. Bu acı bir gerçektir ki bir damla romantik aşk aslında yaşanmamış hayatımızın bize yansımasıdır.

Birkaç dakika kendi kişisel ilişkilerinizi düşünün: İlk buluştuğunuzda aşkınızı oldukça çekici kılan hangi özelliklerdi? Bunları parlatan neydi? Muhtemel bir eşte en çok hayran olduğumuz özellikler, gelişme için olgunlaşmış yaşanmamış potansiyellerdir. Hayatımızda yeni bir olasılık ile uyandığımızda çoğu kez bunu başkasında görürüz. Saklı olan bir tarafımız ortaya çıkmak üzeredir fakat bu bilinçaltından bilince düz bir şekilde gitmez. Bir aracı yoluyla dolanır. Gelişen potansiyellerimizi birisine yansıtırız ve birden onun tarafından tüketiliriz. İçimizdeki ilk seziş başka bir kişinin bizim için parıldadığını görmeye başladığımızda değişmeye başlar.

Yine bu bizim yetişme şeklimizdir fakat yaşanmamış hayat üzerinde bilinçli olmazsak yansıtmalarımız yakın ilişkilere zarar verecektir. Bir ilişki ilerledikçe çoğu kez bilinçte karşılıklı büyümek yerine, kayıp parçalarımızı karşımızdakinin doldurmasını isteriz. Kimse o zaman bunu fark etmez fakat aşk içinde olmak sevgilinin insanlığını yok eder çünkü gerçekte yeni potansiyellerimize bakıyoruzdur. Ve kesinlikle bunları kendimizinki gibi iyileştirmediğimiz için, bitirilmemiş bir işi davranışlarımızla gösteririz ve aşık olduğumuzu itiraf ettiğimiz birçok kişiyle eski yaraları ferahlatırız. Böylelikle çoğu zaman eşlerimizin içimizde yaşanmayan şeyi taşımalarını bekleriz. Karşımızdaki kişide tutumumuzu gözlemleyerek derinliği ve gerçek anlamı görebiliriz.

Ego merkezli perspektifle bakıldığında aşk, kullanabileceğimiz birisini bulmaktır. "Benim için iyi olduğundan ve beni tamamla-

dığından seni seviyorum." Bir müşterim ihtiyaçlarını artık karşılamadığı için kocasından ayrıldığını söylemişti. Şimdi ihtiyaçlarını karşılamak için yeni birisini kullanmak istiyordu. Bunun tam tersi olarak aşk, sevgilinin ve kişinin kendisinin kimliğini anlamaktır. İnsan ancak anladığında bu gerçek bir birlik olur; yoksa bu karşılıklı anlaşılabilir bir pazarlıktan öteye gitmez. İnsanlar nefretin aşkın zıttı olduğunu düşünürler. Gerçekte güç aşkın zıttıdır. Aşk karşındaki ile özdeşlikken, güç kendi amaçların için karşındakinin kontrolüdür.

Toplumumuzda karşılıklı yansıtma evlilik için önkoşul olarak görülür.

Aşık olduğumuz kişiyle evleneceğimizi düşünürüz fakat bu, zaman geçtikçe işe yaramaz. Aşık olmak en yoğun gerçekleşmemiş hayatımızı tekrar geri almaya hazır olana kadar gelişmesi için birisine vermektir. Fakat elde edilecek ilişkilerde her bir taraf bir yerde yansıtmayı geri almalı ve kendi gerçekleşmemiş hayatını geri istemelidir.

Ne yazık ki bu genelde hayal kırıklığı ile sonuçlanır.

"Düşündüğüm prens değilmişsin." "Sabah kalktığında bir prenses değilsin."

Geçenlerde oldukça dürüst bir adam niçin boşanma davası açtığını şöyle anlatmıştı: "Aşkım söndü... Artık benim ruhumu tatmin etmiyor." O zaman "Peki, ne bekliyordun?" diye sormadan edemedim.

Eğer gerçekleştirmediğimiz hayatı birisinin bir süre taşımasının makul olduğunu kabul edersek (tekrar güçlü olana dek), bir gün bu bir sona varacaktır. Bu anlamda çok da akıllı değiliz ve bu, toplumumuzdaki en acı konulardan biridir. Evlilik başladıktan altı ay, bir yıl veya otuz yıl sonra ilişki işlemez hale gelir. Yansıtmalarımızı geri çekip gerçekten kişiyle yani eşimizle ilişki kurmanın tam zamanı olduğunu anlamayız.

Gerçek ilişkiler romantik aşktan, aşık olmaktan veya sevgili olmaktan daha farklı olan insani aşka dayanır.

Romantizm Batı'da özellikle 12. yüzyıldan beri benzersizdir. Ve romantik aşk tek başına, evlilik için bir temel oluşturmaz. İnsani yaşantımız, ilişkilerimiz insanı sevme kapasitesi ile beslenir. Aşık olduğumuzda, gerçekleşmemiş hayatımızı (beklentilerimizi) karşımızdaki kişiye yükleriz ve bu onu yok eder. Gerçek bir ilişki yoktur.

Sevmek, insani bir duyudur. Kişi kendisi olduğu için gerçekten onu severiz. Bir kan bağı ve yakınlık hissederiz. Diğer yandan romantik sevgi, ilahi sarhoşluğun bir çeşididir. Karşımızdaki kişiyi tanrılaştırırız. Onu tanımadan, karşımızdaki kişinin Tanrı'nın bir tecellisi olmasını isteriz. Dini yaşantımız aşk ile beslenir. Bu derin bir ruhsal deneyimdir. Bu, birçok insanın hayatında sahip olduğu tek dini deneyimdir ve Tanrı'nın dinlemesi gereken tek yardım dileğidir.

Birisinden sizin gerçekleşmemiş hayatınızı geliştirmesi için bir ilişki teklifinde bulunduğunuzda, ne yaptığınızın bilincinde olun. Eğer karşınızdaki kişiden esrarlı, karanlıkta parlayan bir nitelik taşımasını istiyorsanız, böyle yapmanın bir kişi olarak onu kararacağını bilin. Bu süreci isimlendirmek yardımcı olacaktır. Bu başlangıçtır. Böylesi birisine baktığımda neden bunu hissediyorum? Gerçekten onu görüyor muyum? Gerçekten onu seviyor muyum yoksa gözlerimdeki gerçek insanı yok edecek sevgilimin üzerine çan şeklinde bir kavanoz mu koyuyorum?

Çoğu zaman bunun bilincinde olmayız; gerçekleşmemiş hayatımız gözümüzün önünden ve kontrolümüzden çıkıyordur. İlişkilerimizdeki boyut ciddi bir sorundur. Gerçekleşmemiş hayatımızı bir aynada yansıtıyoruz. Karşımızdaki kişinin ve dış dünyanın gerçek görüntüsü değildir bu. Yansıtmaların değişimi anlayabileceğinizden çok daha sık yer alır, bu yüzden bunun bilincinde olmalı ve bunu kendinizinki olarak kabul etmenizi sağlayacak şeyi yapmalısınız. Hayatın ilk yarısı yansıtmalarla beslenir; işte bilinçaltı böyle bilince çıkar. Bu Altın Post arayışına benzerdir. Eğer idealizmi ve aşkı yansıtmazsak, hiçbir zaman kendimizi terk etmeyebiliriz. Ancak yolculuğun ikinci yarısında yansıtılan değerlerimiz, umutlarımız ve hayallerimiz bazı sihirsel güçlerini kaybeder. İllüzyonlarımız

bozulur. Eğer kayıp parçalarımızı toplayacak ve bir bütün olacaksak böyle olmak zorundadır.

Kendimizi İyileştirmek: Bir Alıştırma

Bu bölümde, yetiştirilme ve aşık olma tarzlarımızın içimizde nasıl da yaşanmamışa dair bir bakış sağladığını gördük. Buradaki alıştırmalar diğer tarafınızın, kayıp ikizinizin gelişimindeki ipuçlarını keşfetmenizde size yardımcı olacak şekilde düzenlenmiştir. Ayrıca bu alıştırmalar soyunuzun yaşanmamış hayatını keşfetme sürecinde size yardımcı olacaktır. Bu alıştırmalara biraz zaman ayırın. Dünyanın kendi başına dış kargaşalardan uzakta bir sığınak, başlı başına sessiz bir dünya olmasını sağlayın.

Önce ailenizin kökeni ile başlayalım. Aşağıdaki sorular üzerinde birkaç dakika düşünün:

- ❒ Dünyaya gelişiniz ile ilgili neleri biliyorsunuz?
- ❒ Bu planlı mıydı ve hoş mu karşılandı yoksa bir kaza mıydı?
- ❒ İlk aylarda ve yıllarda gelişmenizi etkileyen ne tür etkiler vardı?
- ❒ O zaman ailenizin umut ve planları nelerdi?
- ❒ Sonraya bıraktıkları hayalleri var mıydı?

Ebeveynlerin yaşanmamış hayatı ile uğraşırken onlara sinirlenmek hiç de iyi olmaz. Ebeveynlere karşıtlık sadece eski aile modellerine bağı güçlendirir. Onlara karşı bir tepki oluşturmadan onların hatalarını şefkat ile kabul etmeye çalışın. Basitçe ifade edersek, karşılaştıkları gerçeklikle daha iyi baş edebilmek için gerekli bilinçleri yoktur. İlk yetişme dönemleriniz üzerinde düşünmek bir suçlu tayin etmeyi gerektirmez. Bu, şu anki deneyimlerinizi biçimlendirmeye devam eden modellerin farkına varmada atılacak ilk adımdır. Bu ruhsal refleksler daha farklı olabilir ve yine de değiştirilebilir.

Birçok zaman, insanlar ailenin onayını alamadıkları için derin bir şekilde incinirler. Hepimiz anlaşılmak ve olduğumuz gibi kabul edilmek için büyük bir açlık duyarız. Fakat bakıcınız bunu sağla-

yamadığında, bunun gelecekte olacağını düşünmeyin. İyimser bir şekilde şöyle sorun: Onların onaylaması ya da onaylamaması ne gibi bir fark yaratacaktır? Hepimiz bunu isteriz ama gerçekte buna ihtiyacımız yoktur.

Aşağıdaki soruları cevaplamak için biraz zaman ayırın (ya bilgisayarınıza ya da bir parça kağıda yazın):

- ❒ Bir çocukken bakıcılarınızı nasıl tanımlardınız (şimdi nasıl oldukları üzerine bir yetişkin olarak değerlendirme yapmayınız)? "Mesafeli," "kaygılı," "sevecen," "sinirli," "sevgi dolu," "sert," "alkolik" gibi betimlemeleri kullanınız.
- ❒ Çocukken annenizin (üvey anne, büyükanne ya da bakıcınız) olumlu özellikleri nelerdi?
- ❒ Çocukken annenizin (üvey anne, büyükanne ya da bakıcınız) olumsuz özellikleri nelerdi?
- ❒ Çocukken babanızın (üvey baba, büyükbaba ya da bakıcınız) olumlu özellikleri nelerdi?
- ❒ Çocukken babanızın (üvey baba, büyükbaba ya da bakıcınız) olumsuz özellikleri nelerdi?
- ❒ Ebeveynlerinizin/büyük ebeveynlerinizin yaşanmamış hayatı neydi? Onların yaşanmamış hayatı sizin üzerinizde nasıl bir yük oluyordu? Bir ebeveyninizin tam tersini yaparak o ebeveynin yaşanmamış hayatına nasıl yakalanıyordunuz?
- ❒ Bu zorluklara bulduğunuz çözümler ilk yaşlarda nasıl gelişti ve bugünkü yaşamınızda geçerlilikleri nasıl sınırlandı?

Şimdi çocukluğunuzda gerçekten sizin için bir kahraman olan ve hayran olduğunuz kişilere bakın. Size kim rehberlik etmişti? Ondaki hangi özelliklere hayran olmuştunuz? İçinizde bu özelliklerin doğası ve tasavvuru neydi? Hayran kaldığınız bu kişilerde kendinizi bir parça görebiliyor musunuz?

Son olarak, romantik yaşamınızın yoklanması yaşanmamış hayatınız ile ilgili muazzam bilgiler ortaya çıkaracaktır. İlk aşkınızı

düşünün. Onda sizi etkileyen ilk şey nelerdi? Ya fena halde tutulduğunuz kişiler?

Şimdi en son veya mevcut ilişkinize dönün. Bilin dışında bu kişiden yaşanmamış hayatınızın hangi parçalarını taşımasını bekliyorsunuz? Şunu bir deneyin: Bir gün, karşınızdaki için hayal kırıklıklarınızı önem sırasına göre not edin. Sonra, aynı özellikleri kendinizde bulup bulmadığınıza bakın. Emin olun, anlamlı bir alıştırma olacaktır.

Bu alıştırmaları bitirdikten sonra, bunlar sizin için sessizce işlemeye başlayacaktır ve bunları listenize ekleyebilirsiniz. Etkinin daha da büyük olmasını istiyorsanız, gelecek bir kaç gün bu alıştırmalara tekrar dönün. Günlük faaliyetinizin tam ortasında ebeveynlerinizin yaşanmamış hayatını dert etmeyi bırakın. İlk patronunuzu veya okulda sizin için özel olan profesörünüzü nasıl idolleştirdiğinizi hatırlayın. Bırakın hayatınız, gerçeklik ile ilgili varsayımların yaşadıklarınızı nasıl sınırladığını keşfedeceğiniz bir test laboratuvarı olsun!

3

Orta Yaş: Daha Büyük Bir Bütünlüğe Çağrı

İkizler burcundaki Castor ve Pollux'un nasıl hem ölü hem de canlı olduklarını görmüştük. Castor kaçırılan gelin yüzünden çıkan savaşta öldürüldüğünde, iki kardeş aralarında Pollux'un ölümsüz hayatını paylaşmaya çalıştılar.

Castor'un ölümüyle, Pollux rahatsız olur. O da ölmek ister. Zeus ona acıyarak ölümsüzlüğünü kardeşiyle paylaşmasına izin verir.

Bir anlaşma yapılır. Anlaşmaya göre ikisi yılın bir yarısını Hades'te, bir diğer yarısını da Olimpos'ta (Yunan mitolojisinde Olimpos Dağı Yunan Panteonu'ndaki on iki baştanrının mekanıdır) geçireceklerdir.

Varoluşu iki krallık arasında bölmek gerçekten ilginç bir dilekti. Bu durumu Zeus'un oğlu Apollo bir diğer Olimposlu Hermes'e şöyle yorumlamıştır:

"Ben de diyorum ki, niye Castor ve Pollux'u aynı zamanda hiç görmüyoruz?"

"Tamam, birbirilerine o kadar düşkünler ki, biri ölümlü diğeri ölümsüz olmasına rağmen ölümsüzlüğü aralarında paylaşmaya karar verdiler," der Hermes.

"Çok da akıllıca bir iş değil, Hermes. Bu şekilde hangi işi düzgün yapabilirler ki?"[5]

Castor ve Pollux'un dayanılmaz ayrılığına olası bir çözüm şöyle gözüküyor: Bu özelliklerin her biri için bir zaman kurun ve bu tavırla her ikisi de kurtarılabilir mi görün. Böylesi bir anlaşma başlangıçta iyi çalışır. Bu, iş günleri ile hafta sonlarının bir ayrımına benzer. İş ve eğlence için hafta içi, hoş vakit geçirmek için hafta sonu... Fakat "Ah, Tanrım, bugün Cuma!" ve "Ah, hayır, bugün kara Pazartesi!" işaretleri ortaya çıkar. Sonra yeteri kadar bilinçli isek en kötüsü olur: İş günleri serbest zaman fantezileriyle bozulur ve hafta sonları suçluluk duygusu ve sıkıntıyla yüklü olur. Daha sonra çift karakterimizin çelişkileri bizi düğümler ve orta yaş krizinin ortasında kendimizi sıkışmış buluruz. Aslında bu dönem orta yaş fırsatıdır.

Orta Yaş Fırsatı

Orta yaşta hepimiz ayrı bir perspektiften bakmayı dileriz ve kayıp ikizimizle bir randevumuz vardır. Kayıp ikimiz yaşanmamış hayatımızın kişileştirilmesidir. Orta yaşlarımıza yaklaştıkça, tetikte bir kişi zihnini kuraklığa getirir. Perspektif açıdan bakarsak, insan kişiliğinde birden fazla tarafın olduğunu görürüz: Örneğin, dünyevi, içgüdüsel ve pratik taraf ve daha soylu ve idealistik bir taraf. Birden önemli olan bir şeyden ayrı olduğumuz hissine kapılırız. Kişiliğin bir boyutu güvenlik, tahmin edilebilme, dünyevi bir kucağa sadık kalırken, diğer boyutu esrik deneyim, aşkınlık, spritüel dönüş gibi şeylere açlık duymaktadır.

Otuz beş ile elli yaşları arasında insan ruhunda önemli bir değişim meydana gelir. Çocukluktan beri kayıp olan özellikler yüzeye çıkmaya başlarlar. Sevgiyle anılan inançlar, ahlaki değerler ve hayat prensipleri birden sorgu altına alınır (eğer dayanabilirsek). Bu nedenle yaşlanmanın eşiğine yaklaştıkça yaşanmamış hayat daha fazla ortaya çıkar ve tatmin edilmemiş talepler ve geri kalmış bakışlar karşımızda dikilir.

Jung bununla ilgili şöyle yazmıştı:

> Orta yaşa yaklaştıkça, kişisel ve sosyal pozisyonlarımızı kendimizde daha iyi sağlamlaştırırız ve doğru fikir ve davranış prensiplerini ve daha fazla doğru dersleri keşfetmişiz gibi görünür. Bu nedenle, bunların ebediyen geçerli olduklarını varsayarız ve onlara değişmez bir erdem olarak bağlı kalırız. Sosyal hedefin, kişiliğin eksilmesinin bedeli ile elde edildiği gerçeğini gözümüzden kaçırırız. Ayrıca yaşanması gereken hayatın çok fazla yönü tozlu hatıralar arasında sandık odasında yatar.[6]

Yaşlandıkça, sonuçlara hakim olma kapasitemizin tehdit altında olduğunu görürüz. Belki de bu fiziksel sınırlamaların, arkadaşlarımızın ya da ailelerimizin ölümü veya gençlik düşlerinin yitiminin ağrılı saldırısıdır (vücudumuz artık her talebe anında cevap vermez). Bütün bunlar orta yaşta doğumdan ölüme kadar olan zamanda zihinsel bir değişime katkıda bulunur ve hala içimizde bir şeyin eksik olduğunu hissederken zamanın tükendiğini görürüz.

Dünyada üstlenilen her şeyin zaman içinde bizi karmakarışık bir hale soktuğu bir gerçektir. Örneğin, evlendiğinizde hayatınızın bütün engellerini bir kenara koyarsınız. Birçoğumuz için bu, sabahları maaş gününün gelmesini beklemekle uyanmayı, saat dörtte küçük bebeğinizi beslemeyi, çocukları okula taşımakla geçen zamanı, doktor randevularını, spor faaliyetlerini, tatil günlerini içerir. Orta yaş geldiğinde birçok çağdaş insan kendilerini zamanın bu çilesinden kurtarma planları yapar (bu hayatı kurmak için çok çalışmışlardır) ve yeterli boş zaman olmadığı için öncelikli konular etrafında dönülür.

Doğanın Bizi Geliştirme Şekli

Jung orta yaştaki tersine gidişi tanımlamak üzere bir Yunan kelimesi olan *enantiodromia* kelimesini kullanmıştır. *Enantio* karşı koymak anlamına gelirken, *dromia* koşmak demektir. Felsefeci Heraklit

bu kavramı zıtlıkların oyununu tanımlamak üzere kullanmıştır[7] ve her şeyin zamanla tersine döndüğünü öğretmiştir: Yaşamdan ölüm gelir ve ölümden yaşam, gençlikten yaşlılık ve yaşlılıktan gençlik gelir. Uyanmaktan uyku, uykudan sonra uyanmak gelir. Bu yaratımın ve çözünmenin akıntısıdır. *Enantiodromia* bilinçli yaşama aşırı, tek taraflı bir eğilim egemen olduğunda ortaya çıkar; zamanla aynı derecede güçlü bir karşı pozisyon yaşanmamış hayat içinde yükselir. İlk başta, bilinçli performans ile çatışır fakat zamanla bilincin kontrolünü kırar. Çin felsefesi bu süreci *ying ve yang* olarak biçimlendirmiştir.

Sanki kişiliğimizin tahterevallisinin kilit noktaları orta yaşamla tek taraflı oluyor gibidir (yaşanmamış hayat kritik bir noktaya ulaşır) ve kişilik dengeyi kurmak için bir düzeltme yapmaya çalışır.

İnsan yaşamının süresini güneşin rotasına benzetebiliriz. Sabah gecenin zirvesine varana kadar hayatımız güç kazanır. Sonra kutupların dönüşü gelir. "Öğleden sonraki yaşam sabah gibi anlam doludur; sadece onun anlamı ve amacı farklıdır," diye yorumlar Jung.[8]

Araştırmacılar orta yaş krizinin modern yaşamın evrensel bir olgusu olduğunu ileri sürmüşlerdir fakat orta yaşla kültürel sürecin bizim için daha yavan bir hal aldığını iyi biliyoruz. Sanki bütün enerjiyi karakterimizden zorla alıyor gibiyizdir. Bu sadece hayat, ümidinizi kırdığında ve başarılarınızda beklentileriniz noksan olduğunda değil aynı zamanda iyi bir başarı yakaladığınızda da doğru değildir. Bu anlamda yaşanmamış hayatınızın enerjisi daha ivedi olur.

Orta yaşlarımızda yeni şüphelere, endişelere ve tersliklere karşı daha hassas oluruz. Birden aşık olur, evliliğimizi bozar, işimizden ayrılırız. Kendimizi boşta da hissedebiliriz, bizi yaşayan bir yaşamın içinde tuzaktaymışız gibi hissedebiliriz. Bunlar "tehlikeli" anlardır fakat bunlar gelişimin yeni bir adımını kurabilir. Eğer bir şeye ihtiyaç duyduğumuza kulak verirsek, bizi anlamaya başlar.

Çiftlerin bilinçsiz bir şekilde birbirilerinin yaşanmamış hayatlarındaki açıkları kapatmasına göre yapılan anlaşma çoğu zaman

orta yaşlarda patlar ve karşılıklı şikayet, yanlış anlaşılmalar ve uzun süredir bastırılan kızgınlıkların salınımı ve bastırılmış duygular ortalığı kaplar. Boşanma, daha genç ve daha çekici görünenlerle ilişkiler, ani kariyer değişimleri, hepsi bu zamanda yaşanan ortak şeylerdir. Yine de bunları ruhumuzun bir denge arayışında olduğunun belirtisi olarak görmeyiz.

En azından görünüşte bilinçdışı kalmak daha güvenli bir seçim gibi görünebilir, hayatın ilk yarısında yazılan reçeteye dayanan mutluluğu elde etmek üzere çabalarımızı artırmak daha güvenli olabilir: Mülk, kariyer başarıları, ego pekiştirmeleri için çabalayın. Yeni veya daha iyi bir şeyi seçmenin memnuniyetsizliğimizi ve arzularımızı bastıracağını düşünebiliriz. Yine de kişiliğin geçici bir parçasında mahkum olmak ciddi bir hasara yol açar ve her iki şekilde de zarar görürsünüz. Sağlığımızın kültürel fantezisinin altında gerçeklik hesabına dengeye bir bağlılık yer alır.

Felsefeci Friedrich Nietzsche yaşanmamış olanın yükünü keşfetmiştir:

> Zarathustra gençliğinin tamamlanmamış hayalleri ile mezara gider. Onu acı bir şekilde aldatanlarla sanki hayaletlermiş gibi konuşur. Bir dans tuttururlar ve daha sonra müziği bozarlar. Geçmiş onun yolunu bu kadar mı ağır yapmıştır? Yaşanmamış hayatı onu engellemiş midir ve ona geçmemiş gibi görünen bir hayatı mı vermiştir?

Başarısızlıkla Uzlaşmak

Orta yaşta başarısızlıklarımızla ve başarılarımızla yüz yüze geliriz. Yaşlandıkça her birimiz sınırlamalarla, sonuçlara hakim olan kapasitemize dönük tehditle ve sınırsız güç varsayımının sönmesiyle uğraşırız. Hayatın yüzeyinde kalabilir veyahut da varlığın daha önce anladığımızdan daha derin, daha az kontrol edilebilir, daha gizemli ve daha mucizevi olduğunu öğrenebiliriz.

İspanyol şair Antonio Machado hayatın ilk yarısındaki başarısızlıkların daha sonra anlam kazandığını şöyle yazmıştır:

Geçen gece uyurken
Bir rüya gördüm –görkemli yanlış!–
Bir kaynak akıyordu kalbimden
Dedim ki: Ey su, hangi gizli kanaldan geliyorsun bana
Hiç tadına varmadığım yeni bir hayatın suyu musun?

Geçen gece, uyurken
Bir rüya gördüm –görkemli yanlış!–
Kalbimin içinde bir arı kovanı vardı
Ve altın arılar hatalarımdan beyaz petekler ve tatlı ballar yapıyorlardı

Geçen gece, uyurken
Bir rüya gördüm –görkemli yanlış!–
Kalbimin içinde kızgın bir güneş ışık veriyordu
Çok kızgındı çünkü bir kalbin sıcaklığını hissettim
Ve güneş
Gözlerime ışık ve gözyaşı verdi

Geçen gece, uykumda
Bir rüya gördüm –görkemli yanlış!–
Kalbimde Tanrı vardı.[9]

(Robert Bly'in İngilizce çevirisinden)

Gidilmemiş Yolları Keşfetmek

Çoğumuz eski okul arkadaşlarımızla buluşmayı bir yeniden birleşme olarak adlandırırız. Kişinin başarılarını gösteren, kendi hayatı üzerinde düşündüğü kurumlaşmış bir meydan. Burada gençliğe işaret eden eski okul arkadaşlarımızla karşılaşırız fakat sonra görürüz ki bunlar ergen kişiliğin kabuğunda kasılmışlardır. Bu erken yetişkinlikte kazanılan kimliğe bağlı kalmanın bir sonucudur.

Müşterilerimden biri olan Jeanine on üçüncü lise toplantısına katılmıştı. "Gerçekten de can sıkıcı bir durumdu," diye söylemişti. "Hayatlarını değiştirmek için can atan o kadar çok insan vardı ki! Lisede yıldız bir sporcu olan bir adam matbaa işine girmişti ve şimdi, kırk sekizinde matbaa işinden nefret ettiğini anlamıştı. Boşanmanın eşiğindeydi ve orman hizmetine katılmaya karar vermişti. Gençliğinde partilerden çıkmayan bir kadın şimdi alkolik bir fahişe gibi görünüyordu; düşük bel bir kazak giymişti, çok içiyordu ve toplantı gecesinde banyoya kusmuştu. Onun bir arkadaşına şöyle dediğini duydum: "Benim yaptığım hataları yapmadın." Arkadaşı da şöyle cevap vermişti: "Hepsini yaptım, sadece evlenmedim!"

Jeanine çok şanslı olduğu, otuzunda iyi bir kariyer edindiği ve sonra da başarılı bir evlilik yaptığı sonucunu çıkarmıştı. "Tanrı'ya şükür, içmeyi bıraktım ve otuz beşimde büyümeye devam ettim," diye devam etti. "Arkadaşlarımın çoğu hala lise zihniyetinde kalmış." Fakat yine de Jeanine hayatından memnun değildi. "Birçok şeye sahibim fakat yine de hala o eski şarkıyı söylüyorum: Hepsi bu mu?"

Bir başka müşterim, Jack bir multi milyonerdi ve kendi kurduğu şirketinden emekli olmuştu. İş anlaşmasının bir parçası olarak şirketinin yönetim kuruluna danışmanlık yaparak yıllık olarak güzel bir maaş almaya devam ediyordu fakat daha sonra yeni yöneticinin onun tavsiyesini istemediğini anladı. Jack etkili bir şekilde emekliye ayrılmıştı. Sıkılıyordu, yalnızdı ve amacını kaybetmişti. Birçok insan gibi hayal kırıklığı yaşıyordu ve emekliliğin getirdiği bazı gerçeklerle rahatsız olmuştu. Birçok görüşmemizde bana mali başarılarından, yüksek makamlardaki arkadaşlarından, tatil evlerinden ve değerli antika koleksiyonundan bahsederek övünüyordu. Bir dinleyiciye ihtiyacı vardı. Bu konuşmaların arasında söz söyleme fırsatı bulduğumda, onu yükseklere taşıyan bu niteliklerin hayatının gelecek aşamasında yetersiz olduğunu söyledim. "Evet, evet, haklısın," diyordu ve sonra benim bu sözümü unutuyordu. Yarı şaka ile tsunami felaketi ile mahvolan Güney Asya'daki binaları yeniden inşa etmek için muhteşem hayallerinin olduğundan bahsediyordu. Ne yazık ki bu tarz projeleri gerçekleştirmek için en

ufak bir adım bile atmamıştı ve içindeki yaşanmamış ve gerçekleştirilmemiş olan üzerinde hiç düşünüp taşınmamıştı. "Büyük adam" rolüne yatırım yapmıştı ve geçmişin anılarında yaşıyordu.

Ayrıca Jack ile aynı durumda bulunan birçok kadınla da tanışmıştım. Jack gibi adamları cezbetmek için fiziksel güzelliklerini öne çıkartmaya çalışıyorlardı. Onlarda gençliğin kişiliğine bağlı olan bir üzüntü, acı ve uygunsuzluk hissi vardı (Bölüm 8'de daha fazla üzerinde duracağımız gibi gençlik ruhu ve yeni olasılıkların duyusu her yaşta önemlidir fakat daha derin bir benliğe erişme çağrısını kaçırmak bizi gerçeklikten uzaklaştırmaktadır). Korunma ve özen gösterilme arzumuz anlaşılırdır fakat bağımlılığa başını eğmek gelişmenin reddidir, yapabileceklerimizin feshidir.

Çoğumuz daha sonra vazgeçmesi çok zor olan bir kimlik elde edebilmek için çok çalışırız. Daha sonra gençlik illüzyonlarının, varsayımlarının ve egoistik ısrarların nasıl da yıllar sonra ayak dirediğini görünce, biçimlendirilmeye ihtiyaç duyan enerjilerin bir fikrini ediniriz. Mücadelesini verip acısını çektiğimiz, bizim bir parçamız olan, bizi hayata yönlendiren rehber fikir ve tutumları sürdürmek için çabalarız.

Fakat hayatın ilk yarısında olgun yıllarımızın mücadelelerinde her zaman eksiklik olur. Kırk beş veya yetmiş beş yaşına geldiğimizde, bir durumu beş veya yirmi beş yaşındaki kavrayışımızın sınırlı hatta ilkeli olduğunu anlarız. Neden hayatın bir bölümünde yeterli olan tutum ve tepkilerin hayatın sonraki kısımlarında yeterli olacağına inanalım ki?

Eskilerin bunun için söyledikleri bir kelime vardır: Bu durumu *hubris* olarak nitelendirirler. Bu bazen gurur veya kibir olarak çevrilir. Bu sınırlı bir bilgiye işaret eder. Birinin tüm hikayeyi bildiği varsayımıyla birleştirilen kısmi bir perspektifi gösterir. Bu, analist James Hollis'in belirttiği gibi kendini aldatmadır.[10] Neler olduğunun tamamen farkında olduğunu düşündüğünüzde bir kompleksten yola çıkarak hareket ediyorsunuz demektir (tek taraflı içsel örnek). Bilinçli bir şekilde bildiğimiz hikaye veya bildiğimize inandığımız şey hiçbir zaman etrafımızda ve içimizde açılan bütün hikaye

değildir. Hayatın ilk yarısında çoğumuz hubrisden yakınırız. Verili zaman içinde, hayat, klasik Yunan trajedilerinde gösterdiğimiz gibi çile yoluyla bu insani hatayı düzeltmenin bir yoludur.

Hades Krallığına İniş

Bu kitapta rehber olarak aldığımız mit içinde, kardeşiyle birlikte kalabilmek için umutsuz bir hileyi takip eden Pollux yeraltı dünyasına kardeşinin yanına gider. Hades ile yapılan anlaşma gereği hayatının bir dönemini burada geçirecektir.

Hades, ismi 'görünmeyen' anlamına gelen eski bir tanrıdır. Yeraltı dünyasının hakimi olduğundan, onun krallığına da Hades denmektedir. Yeryüzünün hemen altında yer alan Hades ölülerin ruhlarının kaldığı ve dünyevi yaşamlarını hatırladıkları yerdir. Bu ruhlar Yunanlar arasında gölge olarak bilinirler. Biz modernler Hades ile ilgili iyi bir kavrama sahip değiliz; biz burayı Cehennem olarak belirtiriz fakat antik insan için burası ceza çekme yeri değildir. Renksizliğin yeridir.

Hades yeraltındaki düzeni sağlamaktadır. Zeus'a Olimpos krallığı ve Poseidon'a denizlerin hakimiyeti verildiğinde, Hades'e de yeraltı dünyasının krallığı verilmiştir (Hades ve Zeus kardeşlerdir). Tanrı Hades'e Yunan heykel ve vazolarında çok az rastlanmaktadır ve bu çok da tesadüf değildir. Hades'in orijinal ismi Aidoneus'dur ve 'görünmeyen' anlamına gelmektedir. Yeraltının efendisi olarak, hem korku hem de merak salmaktadır. İnsanlar onun ismini ağızlarına alırken bile ihtiyatlı davranmışlardır. Bu yüzden antik toplum onun varlığını Trophonios (besleyici), Polydegmon (evsahibi), Euboulos (iyi rehber) ve Plouton (varlığı bahşeden, Roma'daki ismi ile Pluto) gibi üstü kapalı sözlerle anmışlardır. Oyun yazarı Sofokles Hades's 'zengin olan' diye gönderme yapmıştır.

Bu isimler Hades'in ve yeraltı dünyasının sadece kaybın değil aynı zamanda varlığın da bir sembolü olduğunu göstermektedir. Yeraltının efendisi dönüştürücü bir figürdür, dünyaya meyve ve tahılları getiren bereket tanrıçası Demeter'in tamlayanıdır. Ayrıca bu krallığa dalmak

içsel meyvesizliğe teslim olmaktır. Psikolojik olarak, zenginlikleri kazanmak ve geri almak için yeraltına inmek zorundayız.

Yunan kahramanlarının gölgeleri sorgulamak ya da onları özgürleştirmek için derinlere tehlikeli yolculuklar yapmışlardır. Castor ve Pollux'un hikayesinde, ikilinin hayatlarının yarısını yer altında geçirmesi önemlidir. Benzer bir şekilde, yaşanmamış olanı keşfederek yaşlandıkça bizim için bir sorun haline gelen ikilikleri çözebiliriz. Yeterli hayat deneyimini elde ettiğimizde ve çoğu kez aynı zamanda alternatifleri değerlendirmek üzere hayal kırıklıkları, memnuniyetsizlik ve umutsuzluklarla güdüldüğümüzde Hades'e inişe girişilemez. Sorguya çekilen bir yaşamdan kaçış ruhsal ergenliğimizden ruhumuzla gerçek bütünlüğümüze geçmemize engel olur.

Modern psikolojik deyiş içinde, yeraltının gölgemsi sakinlerini kompleksler olarak nitelendiririz. Bunlar renksiz, tekrarlayan ve hayatın dinamik akışından ayrı olan bilinçsiz figürlerdir. Bilinçsiz olanın bizim üzerimizde gücü vardır ve programlanmış alışkanlıklar vasıtasıyla deneyimimizi sınırlamakta ve seçimlerimizi etkilemektedirler.

Antik Yunan'da Hades, ruhun değişmeyen, gereksiz, bedenden ayrılmış, geçmişin ölü ağırlığının arasında harekete geçtiği yerdir. Teskin etme anlamında hayaletlerden kurtulma eski dünyanın adama ve arınma anlayışında önemli bir öğedir. Biz modernler yeraltını keşfettikçe kişiliğin bayat ve durgun karasularını görürüz. Fakat aynı zamanda bunlar anlamlı olasılıklardır. Biz de geçmişin problemli hayaletlerini yatıştırmalıyız.

Etrafta Dolanan Kompleksler

Bilinçli aklımız şovu kendilerinin yürüttüğünü düşünse de aktivitenin çoğu bilinçdışının altında zaten oluşmuş olan kabul edici ve reddedici kararları kapsamaktadır. Psikolojik araştırma, kararların normalde bilinçli olmadan önce yarım saniye işleyen bilinçsizlikle yapıldığını söyler. Jung bu görünmez iç süreçleri neredeyse yarım

yüzyıl önce tanımlamıştır ve bunlara *kompleksler* demiştir (Daha sonra psikolog Jean Piaget bunu *şemalar* olarak adlandırmıştır. Nörobilimciler ise bu fenomeni nöronal ağlar olarak açıklamışlardır. Kullanılan metafor sürekli değişmektedir ama yeraltının arşetip gerçekliği aynı kalmaktadır).[11]

Kompleksler gerçekliğimizi ifade eder, ruh halimizi etkiler ve bizi endişeli, pişman, keyifsiz ve hatta hasta yapar. Hepsinden de kötüsü, değişmeye verdiğimiz tepki ile doğal becerimizi çatıştırır. Bizi tepkinin tekrarlayan örnekleri ile tutar. *Kompleks* kelimesi genel konuşmaya geçmiştir. Şimdilerde herkes insanların kompleksleri olduğunu bilmektedir. Jung bir kompleksi, güçlü duygularla demlenen hem olumlu hem de olumsuz bir grup psişik model olarak tanımlamıştır. Tekrar eden bu temel düşünce ve duygular nereden gelmektedir? Geçmiş deneyimlere... Komplekslerimiz var çünkü bir tarihimiz var. Mevcut gerçekliği kurulu örnekler üzerinden yorumlamaya devam ederiz ve bunların bazıları uyumsuz ve idealin altındadır. Henüz yapılar içindedir ve birbirini etkileyerek dünyaya anlam katmanın yollarıdır. Sıkılmaya, kendimizi kandırmaya veya hayattaki seçimlerimizi sınırlamaya, kötü şans ve kadere küfretmeye devam ederiz. Ve tüm bunları yaparken eski bilinçdışı programlara hizmet ettiğimizin farkına varamayız.

Komplekslerimizin olması patolojik değildir. Ancak tek taraflı kompleks, onarılması gereken bir şey olduğunda alet çantamızdan çıkardığımız bir çekiçtir. Ama belki de bir tornavida daha da işe yarayacaktır.

Orta yaşta tarihinizi yansıtmak için yeterli hayat deneyimi kazanmış olursunuz ve egonun kendini eleştirmesi için yeterli güce sahipsinizdir. Biraz yardım ile gizli dürtüleri ve eski gündemleri ayırt edebilir ve onarma işi gerektiren yaşanmamış hayatın bu bakışlarını tanımlayabilirsiniz. Çok uzaklara gitmenize gerek yok. Kompleksler düşleri, duygusal patlamaları, karamsarlıkları ve kendi kendini sınırlayan bütün davranışları rahatsız ederek ortaya çıkar.

Aynı gerçekliğe düşmeye devam mı ediyorsunuz? İşinizde veya ilişkinizde hatta eşinizi ve işvereninizi değiştirirken bile benzer örnek-

leri görebiliyor musunuz? Olası olanı sınırlayan davranışlara dayanarak hayatı görme şeklinize takılmanız mümkün mü? Roman yazarı Flann O'Brien'ın gözlemlediği gibi, "Cehennem etrafta dolanıyor. Biçimsel olarak daireseldir ve doğaya göre sonsuzdur, tekrar eder ve dayanılmazdır." Etkisi altına girdiğimizde işte bir kompleks bunlara yol açar.

Eski Alışkanlıklara Nasıl Bağlı Kalırız

Jung kompleksler ile ilgili teorisini ortaya attıktan neredeyse bir yüzyıl sonra nörologlar ve araştırmacılar şimdi bu içsel örneklerin nasıl işlediği ile ilgili daha net bir kavrayış kazandılar. İnsan beyni nöron adı verilen tahmini yüz milyar küçük sinir hücresinden yapılmıştır; onlar hücreden hücreye sinyal gönderilmesini sağlar ve bu sinyaller ağlardan doğrudan diğer nöronlara ulaşırlar. Nöron sistemi içinde sinyal gönderme örneği düşüncenin kaynağıdır. Bir hafıza oluşturmak için nöronal bir ağı nöronları modeller içine atarken birbirine bağlanır. Sık sık ortaya çıkan yollar kişiliğin bloklarını oluşturur.

Birbirini ateşleyen nöronlar bir diğeri ile bir bağ geliştirir ve böylelikle tekrar birbirini ateşleyebileceklerdir. Bu modellere dayanarak, dış dünyanın nasıl olduğu ile ilgili olarak kendimize bir hikaye kurarız. Çevremizden aldığımız her bilgi zaten sahip olduğumuz deneyimler ve o zaman duygusal olarak edindiğimiz tepkilerle renklenir.[12]

Bu şekilde *gördüğümüz ve hissettiğimiz* şey *görebildiğimiz ve hissedebildiğimiz* şeyi belirler.

Julie beni görmeye geldiğinde kırk üç yaşındaydı. Bir hemşireydi ve Barry ile yeni nişanlanmıştı. Barry'nin başarılı bir şirketi vardı. "Evliliği mahvetmekten korkuyorum," diyordu Julie. Başarısızlık ve bağışlanamaz bir mükemmeliyet korkusunun onun yaşamına nasıl da hakim olduğunu açığa çıkartmıştı. Sekiz çocuğun en büyüğü olarak Julie Güney Kaliforniya'da yetişmişti. Annesi yoğun ve başarılı bir bakandı ve babası da Julie ve onun yedi kardeşini yetiştirmekten sorumlu "işsiz entelektüel"di. Ailenin en büyük çocu-

ğu olarak Julie genç yaşta büyük bir sorumluluk almıştı ve özellikle sekiz yaşındayken yaşanan bir olaydan sonra ailede fiilen annelik yapmıştı. Ailecek gittikleri bir sahil tatilinde dört yaşındaki kardeşini suda yüz üstü bulmuştu. Julie yardım için bağırmıştı ama kimse gelmemişti. Çoğu zaman olduğu gibi ailesi kendi aktiviteleri ile meşguldü ve iki kızlarını kendi başlarına oynamaları için yalnız bırakmışlardı. Paniğe giren Julie kardeşini su dışına çıkardığında onu hayata döndürmesine yardımcı olması için karşısında bir yetişkini gördü. "O günden sonra tetikte olmak zorunda olduğumu biliyordum. Dünya güvenli değildi," dedi. Sekiz yaşındayken o gün sahilde yaşadığı zapt edilemeyen duygular (kardeşinin sorumluluğu ve güvende olmayı sağlamak için yetişkinlere güvenilemeyeceğini öğreten korku ve şok) dünyada onun öncelikli paradigmaları olmuştu. Bunlar onu bir hemşire olmaya itmişti ve burada her gün diğer insanların travmalarıyla uğraşıyordu. Mükemmeliyetçi bir insandı ve her detayla ilgilenen kendi tabiriyle bir 'kontrol garibesi'ydi. Julie işte olduğu zaman kendini iyi hissediyordu fakat evine döndüğünde hiper tetikliği sönüyordu. Rüyalarında sürekli küçük bir kızın bir çayırda koştuğunu görüyordu. "Fakat o kadar hızlı koşuyor ki bir uçurumdan aşağı düşüyor."

Yakın ilişki, bir yetişkin olarak her zaman Julie için bir sorun olmuştur. Erkekler onun çok kontrolcü ve gergin olduğunu söylemiştir. Yirmi yıl içinde girdiği kısa süreli ilişkilerden sonra Barry ile gerçekten yakınlaşmak istemişti ama bağlılıktan korkuyordu. Ona güvenilebilir miydi? Basit bir tatil gününde bile onun kendisi için yetersiz olduğu noktasında endişelenmişti. Bütün ayarlamaları o yapmıştı ve sonuçta bu tatil bir kavga ile sonuçlanmıştı. "Dünya güvenli değil... İhtiyatlı olmak zorundasın," düşüncesi Julie'nin kafasında devam ediyordu ve onun günlük deneyimlerini şekillendiriyordu.

Bu refleks modelini yeniden işleterek zamanla Julie diğerlerine daha fazla güvenmeye başladı ve kompleksi farklı bir sonuçla biçimlendi. Düğünü yapıldı ve sonunda hemşirelikten emekli oldu ve ölüm durumlarına ve hayatın içine dalmadığı yeni bir kariyere girişti.

Başka bir müşterim Peter "Bayan Algren düşü" olduğunu söylemişti. Peter lise öğretmeninin ona düşük bir not verdiğini defalarca rüyasında görmüştü. Bir yetişkinken bir doktora derecesi almasına ve profesyonel olarak başarılı olmasına rağmen belli bir durumla karşılaşınca gece rüyasında Bayan Algren ile yüzleşme endişesini taşıyordu. Artık bir sınavla uğraşmıyordu fakat başarısızlık korkusunun etrafında biçimlenen bu kompleks aktifti ve sürekli onu rahatsız ediyordu. Liseden onlarca yıl sonra bile... Bu alışkın model onarım ve rehabilitasyon gerektiriyordu. İçsel çalışma ile Bayan Algren'in zalimliği zararsız hale geldi. Daha sonra bu rüyalar bir son buldu.

İlk başta, biçok kişi hayatlarının komplekslerle ne kadar da kontrol edildiğini inkar eder. Bu egolarımızın bir hilesidir. Öyle ki bilmemiz gereken her şeyi bildiğimizi ve kontrol altında olduğumuzu düşünürüz. Jung şöyle yazmıştır: "Bilinçdışılık tavan arasında şüpheli bir ses duyup hırsız olup olmadığından ya da bu sesin hayali olup olmadığından emin olmak için tavan arasına koşan biri gibi davranır. Gerçekte tavan arasına çıkmaya cesareti yoktur."

Komplekslerimiz çok fazla değildir; komplekslere sahip olduğumuzu söylemek daha doğru olur. Tepkilerin bu sabit örnekleri bilinçdışının dileklerini zorlayan bir otonomi derecesidir.

Dünün Çözümü Bugünün Sorunu

Komplekslerin uyarlanabilir stratejiler olarak başladığını hatırlamak önemlidir; onlar biçimlendikleri zamandaki temel fikir ve terimlere dayanan mantıksal sonuçlar üretmeye hedeflenmişlerdir. Fakat dünün çözümü olarak işleyen, çoğu zaman bugünün sorunudur çünkü tek taraflıdırlar. Hayatınızın ilk yarısında uyarladığınız modeller deneyimlerinizi organize etmek için bir temel sağlayan referans noktalarıdır. Çoğu kez daha fazla gelişimin önündeki engeller olurlar.

Komplekslerle çalışırken hedef, işlenmiş düşünce ve davranışları elemek değildir fakat bilinçli aklı felç etmesini önlemek için gevşetmek ve daha dolu bir yaşam için önemli olan kayıp kaynakları tekrar ele geçirmek için bize daha fazla seçim hakkı vermektir.

Bilinçliliğin ışığını kompleksler üzerine tuttuğunuzda onlar artık görünmez olur ve yavaş yavaş gelişmeye başlayabilirler. Belli bir refleks tepkinin olduğunun farkına vardığınızda kendinizi yavaşlatabilir ve tutabilirsiniz. Bu pratik getirir ve en başta sinir bozucu olabilir. Bu alçakgönüllülük de gerektirir. Bir kompleksi zararsız hale getirmek için egonuzu, sahip olabileceğiniz sınırsız gücün illüzyonlarının akmasını sağlayarak bir şahit konumuna getirmelisiniz. Bir sonraki bölümde kafanızdaki sesi dindirerek bunu başarabilmenize yardımcı olacak bir metot açıklayacağım. Böylelikle kendi zihinsel sürecinizi gözleyebilirsiniz.

Kimliğinizin Paradoksu

Egonun kendisinin de bir kompleks olduğunu anlamak bir sürpriz gibi gelebilir; bu hayatımızda biriktirdiğimiz bütün diğer modelleri yönlendiren bir çeşit meta-modeldir. Gerçekten kim olduğumuzu düşünmeye başladığımızda bu "Ben"i çok yakından tanırız.

Aklımız, etrafımızda fırıl fırıl dönen süreçleri anlamak için sabit referans noktalarını kullanır. Her algı aslında dışarıda olanın soyut ve düzenlenmiş versiyonudur. Eğer sürekli değişen bir sahne üzerinde düşünürsek odağımızı kaybederiz. Atlıkarıncadaki bir çocuk veya dansöz gibi dengemizi kaybetmemek ve sersemleşmemek için katı olan bir şeye gözlerimizi dikmeliyiz. Kullanma sorunu olarak, deneyimimizi daha anlaşılır yapmak için modellere dayanmalıyız fakat sıradan inançlar ve sağduyu varsayımları bizi sınırlar.

Ve burada bir paradoksa düşeriz. Kendi kendimizi yarattıkça, hayatın organizasyonunun tanımlı tanımsız, özel yapı ve formlara girmesi kaçınılmazdır. Yapılar ve alışkanlıklar gelişir ve zamanla sınırsız olurlar, özgürlüğümüzü sınırlar ve deneyimimizi darlaştırırlar. Tercihlerimiz tanıdık olana dayandıkça ve kim olduğumuza ve olmamız beklenen ile tutarlı olmaya çalıştıkça sınırlanır. Düşüncelerimiz ve davranışlarımız bir öz kimliğe işaret eder: Ego.

Sanki değişmez ve sabitmiş gibi hareket ederek yaşamı tutmak için elimizden gelenin en iyisini yaparız. Yapı, biçim ve anlamı ararız ve sonra yapı, biçim ve anlamca sınırlanırız. Gerçekte kendimizi

tanımladığımız ego, geçmiş deneyim ile koşullanan eski alışkanlıkların bir birikimidir ve ataşlar ile hafızanın cikleti ile birbirine tutturulur. Deneyimimizi daha güvenli ve tahmin edilebilir kılmak için en iyi çabayı gösterir fakat ayrıca bizi engelleyebilir de. Bu, kimliğin bir paradoksudur.

Kültürel kurumlar kimliğin paradoksuna takılabilir. Ticaret, devlet kurumları, kolejler ve dini kurumların hepsi kimlikler tarafından sınırlandırıldığında değişime karşı dirençli olurlar. Bir faaliyetin ilk yıllarında bu tarz senaryoyu yaşamışsınızdır. İlk başta üyeleri 'çalışan herşeye' açıktır; başlangıçta sürekli değişen bir çevreye karşılık büyük bir özgürlük ve esneklik vardır fakat zamanla başarı kuralları, düzenlemeleri, prosedürleri ve rolleri getirir. Sonuçta kendiliğindenlik, risk ve heyecan gider. Geçici kimlik kurumsallaşır. Neyin mümkün olduğu ile ilgili geçici bir deney yerine, sanki kimlik gerçekmiş gibi davranmaya başlarız.[13] Bu bütün kimliklerin belasıdır. Doğanın yapısal olması için getirdiği alışkanlıklar....

Bu durumla ilgili şöyle bir fıkra vardır: Şeytan yeryüzündeki insanların zaaflarına bakarken meleklerinden biri ile konuşuyordur. "Ne yapmalıyız?" der yardımcısı. "Oraya bak; insanın elinde bir parça gerçeklik var!" Aklı karışan Karanlığın Prensi şöyle cevap verir: "Endişelenme, bu insanlar bunu kurumsallaştıracaktır ve sonra tekrar bizim olacaktır!"

Orta yaşta, kimliğiniz geçmişinizin kurumsallaşmasıdır. Buna eklenmek için iyi bir nedeniniz vardır fakat bu tamamen olmak istediğiniz şey değildir. Refleks olarak geçmişte yaşayarak şimdinin tamlığını kaçırırsınız. Yapının içindeki enerji (bir egoya sahip olmak) yaşamın tutarlı olması için bir zorunluluktur. Forma ihtiyacımız vardır fakat bilinçli kişilik dinamik bilinçdışı ile diyalog yolu ile düzeltmeleri yapabildiğinde bunu en şekilde elde ederiz.

Değerlerin Yeniden Değerlendirilmesi

Hayatımızın ilk yarısında tercihlerimizin nasıl da özellikle anne, baba, öğretmenler, kahramanlar ve sevgililerimizin önümüze koy-

duğu genetik ve kültürel etkilerin altında oluştuğunu gördük. Dünyaya tepki üretmek ve anlamak için modellenmiş yolların bir repertuvarına ve bir kimliğe ulaşırız.

Fakat bir sabah uyanırız ve bu yolda içimizde önemli bir şeyin kaybolduğunu hissederiz. Sonra yaşadığımız gerçekleri incelemeye hatta bu gerçeklerin zıtlarının da bir doğru içerdiğini görmeye başlarız. Jung'un belirttiği gibi ilk yetişkinlikteki değer ve gerçeklerin artık geçersiz olmasından korkmak bir yanlıştır; onlar henüz göreceli olmuşlardır. Evrensel olarak doğru değillerdir. Fakat bilinçli olma sürecinde has ayrılıklara kıymak bizi görecelik ve kaosun, en çok değer verdiğimiz şeylerin girdabına gönderiyor gibi görünebilir.

Modern insanların meşgul kalıp yaşanmamış hayattan kaçınmaları çok önemlidir. Çağdaş insanların neredeyse eğlence ve bağımlılıklarda doymak bilmez bir lezzeti vardır; uyuşturucular, yiyecekler, televizyon, alışveriş, mülk, güç ve kültürümüzün diğer şaşırtmacaları... Yıllarca duygulu vaatlerden kaçınmanın bilinçdışındaki medenileşmemiş nitelikler tarafından bastırılma korkusunu taşıdığından ortaya çıktığını düşünmüştüm. Fakat anladım ki sözde ilkel enerjilerimizi reddetmekten daha fazla, en yüksek potansiyellerimize karşı direniyoruz.

İçimizde gelişmemiş kalanların çoğu, psikolojik konuşursak, dayanması çok *iyi* olduğu için hariç tutulmuştur. Bu aptalca görünebilir fakat eğer hayatınıza dürüst bir şekilde bakarsanız bunun gerçek olduğunu göreceksiniz. Çoğu zaman en soylu niteliklerimizi kabullenmeyi reddederiz. Onun yerine onlar için bir gölge, bir vekil buluruz. Örneğin, ruhla yaşamaktansa ruhu bir şişeye yerleştiririz. Tanrının bahşettiği kendinden geçme yerine, bir şeyi tüketmek veya birine sahip olmak gibi geçici kibirlere takılırız. İlk başta en iyi niteliklerimizi başka bir şeyde ya da başka birinde aramamız şaşırtıcıdır. Ego perspektifinden bakarsak, yüce bir nitelik veya özelliğin görünmesi bütün kişisel yapımızı bozabilir.

Yeraltı dünyasına inerek kişinin bütünlüğü hücredeki iskeletleri çekebilir fakat kendi varoluşunun ilahiyatını saklamak için

nevrotik gücünün sonu ile savaşacaktır. Orta yaşta içsel çalışmanın sadece dinmeyen karanlık olmadığını öğrenmek cesaretlendiricidir; ayrıca bu, en güzel değerlerin bazılarını getirecektir. Hades sadece kayıp, hüzün ve depresyonun mekanı değildir; hayat potansiyelinin yeni bir ekinini sunan zenginliklerle dolu dönüştürücü bir krallıktır.[14]

Nerede Sıkıştınız? Bir Alıştırma

Hepimizin alışkanlık, korku ve tembellik nedeniyle potansiyel olarak heyecan verici ve tatmin edici deneyimlerden kendimizi mahrum edebileceğimiz bir yeri vardı. Komplekslerinizin bazılarını (tanımsal olarak bilinç dışı olan) yerleştirmenin basit bir yolu da geçmiş hafta üzerinde düşünmek ve hangi durumların sizi rahatsız ettiğinin farkına varmaktır. Nerede birisiyle atıştınız? Ne zaman ve nasıl bir şeyi ertelediniz veya kaçındınız? Belki de, kendiniz için düşündüğünüzü açıkça söylemekte başarısız oldunuz veya birisini ezdiniz (güç kompleksi). Sürekli olarak başkalarını memnun etmeye çalışırken kendi ihtiyaçlarınızı feda ettiniz mi? Başkaları ile övünerek veya onları küçümseyerek fazlasıyla yüceldiniz mi (alçaklık kompleksi)? Belki de faturaları ödemek ile ilgiliydi (para kompleksi). Sürekli olarak kendinizi arkadaşlarınızın ve yakınlarınızın desteğinden yalıttınız mı (dışlanma kompleksi)? Hangi yollarla hayatı tam yaşamakta başarısız oldunuz? Bazen buna 'ana kompleksi' denilmektedir; çocuk kalmayı ve yarı uykuda olmayı istemek... Ana kompleksi bir ebeveyn, çocuğun gelişiminde çok etkili olduğunda gözlenmektedir; belli bir spesifik bir cinse bağlanamaz. Başkaları ile en az neyi konuşuyorsunuz? Neden bu böyle? Utanıyor musunuz? Çelişmekten korkuyor musunuz? Ne zaman kendinizi rahatsız, sinirli veya duygusal hissediyorsunuz?

Yaşanmamış hayat tanımlanmadığı ölçüde başkalarında yansıtılacaktır. Kendinizde değer vermediğiniz ve reddettiğiniz şeyler için başkalarını eleştirecek ve onları paylayacaksınız. Kendinizde korktuğunuz şeyleri başkalarında dövüşecek veya

onlardan başkalarında kaçacaksınız. Kendinizde eksik olan şeyi sağlamak için başkalarına dayanacaksınız.

Hayatta tipik durumlar olduğu kadar aynı miktarda farklı kompleksler vardır. Bu deneysel enerji gruplarının sizi korumaya çalıştığını ve sizi geçmiş deneyimler üzerine çekerek tercihlerinizi yalınlaştırdığını unutmayın. Fakat aynı zamanda bunlar özgürlüğünüzü sınırlıyor ve sizi geçmişe bağlıyordur. Bunlar aşırı genellemelerin safsatasıdır. Komplekslerden kurtulamazsınız fakat bunları yatıştırabilir ve bunlara vereceğiniz tepki repertuvarını genişletebilirsiniz.

Bu tekrarlayıcı temel fikirleri değiştirmek daha büyük bir farkındalık gerektirecektir. Bir not defteri alın ve nerede, ne zaman ve nasıl sıkıştığınızı, sınırlandığınızı ve küçüldüğünüzü not etmeye başlayın.[15] Komplekslerinizin etkilerinden haberdar olurken, kendinizi yargılayıp sinirlenmeniz çok da yardımcı olmaz. Basitçe bu yeraltı dünyası süreçlerine daha fazla farkındalık getirerek, yaşamanız değişmeye başlayacaktır. Eski, sınırlayıcı bir programa ne zaman kıysanız, yaşanmamış potansiyeliniz tamamen yükselecektir.

4

Varoluşun Zamansızlık Sanatını Öğrenmek

Hades'in gölgelerini sorgulamak için (modern insanların kompleks dedikleri şey) bu yeraltı enerjilerinin görülebileceği yerden durgun bir gözlem güvertesi yaratmak gerekir. Aksi takdirde refleks olarak yolumuza çıkarlar. Hayatlarımız çılgına dönmüş *'uygulama'* ile dolduğunda, genelde geçmişteki modeller tarafından itiliriz. Yalnızca varlığın zamansızlık sanatını öğrenerek ve pratik ederek bundan kimliğimizi çıkartır ve tek taraflı kompleksleri değiştirmeye başlar ve daha derin bir farkındalığa ulaşırız.

Castor ve Pollux'un hikayesini okumak, bu kardeşleri ilahi ve dünyevi doğalarımızın simgesi olarak anlamak demektir. Castor'un dünyevi krallığı *yapma* ile tanımlanır. Hepimizin günlük bir faaliyeti vardır (Faturalarımızı ödemekten tutun da Cumartesi geceleri arkadaşları çağırıp dışarı çıkmaya kadar). Belli hayat görevlerini yerine getirerek buna en iyi şekilde hizmet etmiş oluruz. Tabakları yıkamak, halıyı temizlemek, çek defterini ayarlamak; bütün bunlar yapma aktiviteleridir. Fakat varlığın krallığında eşit zaman gerektiren yaşamın başka bakışları da vardır ve bunlar ilişkileri, aşkı, günlük yaşantımızdaki kutsallığı hissetmeyi, bir güneş ışığındaki, bir kuşun ötüşündeki veya insan faaliyetindeki mucizenin farkına varmayı içermektedir.

Orta yaş yeniden gözden geçirme zamanıdır çünkü yaşlandıkça varlığın krallığı daha hakim olmalıdır. Bu sefer dünyada yapma işi için yeteri kadar pratiğimiz vardır. Bu yüzden günlük faaliyetimizin bir kısmını otomatik pilota koyabilir ve enerjimizin birazını varlığın gücünü öğrenmeye ayırabiliriz.

Yoğun hayatımızda hepimizin kendi egolarımızdan daha derin ve daha dayanıklı olan bir şeye, zamansız ve ölümsüz olan bir varlık veya güce bağlanmak için zaman ve yere ihtiyacımız vardır (Castor'un Pollux'un hasretini çekmesi). Bir çeşit pratiğe ihtiyacımız var çünkü modern yaşamda yapma ve olma acı bir şekilde birbirinden ayrılmıştır. Bunun çaresi yansıtma, tefekkür ve odaklanmış varlık için zaman ayırmaktır. Bu akılsızca hayal kurmak, içinde bulunduğumuz ortamdan uzaklaşmak veya bir uyuşukluk haline girmek değildir. Bu, her durumda en yüksek potansiyellerin farkına vardığımız varoluşun enerjik durumudur.

Zaman zaman orta yaş, gençlik deneyimlerini tekrar tekrar hissedebilir. Kimlikler arasında kalmak hassas ve korkutucu bir durumdur. Kim olduğumuzu sorgulayabilir ve kendimize şöyle sorabiliriz: Hayatımın amacı nedir? Orta yaşlı arkadaşlarım için, telesekreterimi telefon çaldığında onları şöyle karşılaması için kurardım: "Lütfen kim olduğunuzu ve ne istediğinizi söyleyin [ara] ve bu soruların cevabını gerçekten biliyorsanız, hayatınızın ikinci yarısı üzerinde ustalaştınız demektir."[16]

İnsani iş tanımının bu iki yönünden hangisi daha önemlidir? Amacınızı dış, dünyevi krallıkta mı bulmak (işe zamanında gitmek, projeleri bitirmek, vergileri ödemek) yoksa ebedi krallıkta yüksek amaçlarınıza hizmet mi etmek (güzellik, aşk, ruhsal arayışlar için zaman bulmak)? Bir diğerini dışlayıp birinde karar kılmak acılı Castor-Pollux ayrılığını doğuracaktır.

Hayatınızın birçok dış, dünyevi amacı olabilir: İşinizin talepleri, ailenizi desteklemek, mali bir istikrar sağlamak gibi... Dış amaçlar önemli ve gereklidir fakat bunlar ayrıca geçici, göreceli ve sürekli değişkendir.

Hayatın ikinci yarısında ne yaptığınız çok önemli değildir; bu yaptıklarınıza getirdiğiniz bilinçlilik seviyesidir. Bu Olimpos'taki tanrılarla zamanı paylaşmak demektir.

Varoluşu hayatınıza davet edebilirsiniz. Bunun gerçekleşmesi için bir yer yaratabilirsiniz. Sıfır noktanızı periyodik olarak yeniden kurmak önemlidir. Bu Benedikt'in ritüellerinin arkasındaki anlamdır: Benedikt'in keşişleri günde yedi kez, yaptıkları her şeyi durdurarak sessizliği yakalamak ve sıfır noktasına gelmek üzere şapele girerler. Daha sonra geri dönüp kendilerini tekrar dünyaya verirler. Onların dış amaçları onların daha derin içsel çağrısı ile aynı hizaya sokulabilir. Varoluşun odak ve sakinliğini *yapma* faaliyetlerine getirmek önemli bir başarıdır. Eğer aklınızın ilerleme üzerinde büyük fikirleri varsa onlar yollarını bulacaklardır. Bu, yabancı bir dili öğrenmek gibi bir şey olacaktır; hepsini bir kerede kavrayamazsınız fakat bu bölümde belirtilen alıştırmaları yaparak yavaş yavaş bunun üstesinden gelecek ve muhteşem yeni bir güç elde edeceksiniz.

Kafanız karıştığında veya kendinizi yalnız, üzgün veya güçsüz hissettiğinizde, en iyi reçete daha fazla faaliyet içine girmek değil, oturup sakin kalmaktır. Nefes alış verişlerinizi dinleyin. Derin mi, göğsünüzden mi geliyor yoksa tam ve rahatlamış mı?

Fiziksel olarak durgun olduğunuzda kafanızdaki geveze maymunu fark edeceksiniz. Kendi kendinize 'SESSİZ' diye çığlık atarak, sıfıra varamazsınız. Budistler illüzyon tekerleğinin geçip gittiğini, bunu durdurmak için yaptığınız her şeyin onu daha da hızlı yaptığını söylemektedir. Bu yüzden durun ve enerjisini tekrar toplayana ve kendi ahengini yavaşlatana kadar aklınızın dönmesini seyredin.

Daha Fazla Yapmak, Daha Hızlı Gitmek İçin Kültürel Baskıya Karşı Direnç

Toplumumuzda, eğer durur veya hatta yavaşlarsak, yaşamın koşuşturmasında başka birinin bizi yakalayacağına hatta geçeceğine dönük derin bir korku vardır. 24/7 terimi steno olarak reklamlarda kullanılmaktadır ve 'bütün gün vaadini' belirtmek üzere sohbetlerde oldukça

yer almaktadır. "Bu deodorant 24/7 sizi koruyacaktır" veya "24/7/365 işteyim." Bu kolektif düşüncedir. Bu durmaya izin vermez.

YMCA'da yüzmeyi severim; düzenli bir şekilde oraya giderim ve orada birçok kişi beni tanır. Geçenlerde cankurtaranlardan biri benim geldiğimi gördü; yöneticisi ona kitap yazdığımı söylemişti, bu yüzden alıştırma yapan insanlar için tahtaya ilham verici bir alıntı yazmam için beni bulmuştu. Bir an düşündüm ve aklıma *Upanişadlar*'dan bir atasözü geldi: "Sakin kalarak, koşanları geçebiliriz." Bu genç adam beni sonuna kadar dinledi ve bir an düşündü ve şöyle cevap verdi: "Asla!" Tahtaya doğru gitti ve onun yerine şunu yazdı: "Haydi, haydi, haydi!"

"Haydi, haydi, haydi" toplumunda yaşıyoruz. Dinlenmek için bir anlık vakit bulmak bile çok zor. Havaalanında televizyon monitörleri her köşeden size haberleri verir. Restoran ve mağazalarda müzik ve parlayan görsel malzemeler duyuları sıkıştırır. Deri sıcaklığı ile ısınan duyarlı bir izolasyon tankının (ayrıca duyusal yoksunluk tankı olarak da bilinir) içine girme fırsatını bulmuştum. Bu tank nesnelerin tuzlu suda (insan vücudundan daha yoğun) su yüzünde kaldığı ışıksız, ses geçirmez bir tanktı. Bu tanklar duyusal mahrumiyetin etkilerini ölçmek ve alternatif tıpta meditasyon, ibadet ve rahatlamayı sağlamak için kullanılmaktadır.

Bu, modern yaşamın yoğunluğundan kaçmak için mükemmel bir yer gibi göründü ve bir arkadaşım beni buranın rahatlatıcı ve huzurlu bir deneyim olacağı noktasında ikna etmişti. Metal kapı kapandığında tank bir parça tabut gibi oldu fakat yalnızlığı severdim ve sessizliği arıyordum. Ancak saniyeler içinde, en kötüsünden duygusal ve gereksiz bir müzik içeriyi kapladı. Bu müziğe yaklaşık yirmi dakika dayanmak zorundaydım. Sonunda kapıyı açtıklarında operatörü paramparça etmemek için kendimi zor tuttum. Niçin müzik verdiklerini sordum ve bugün birçok kişinin tam sessizliğe dayanamadığını ve bu yüzden bu dinleme deneyiminin kolaylaştırılması gerektiğini söylediler.

Yavaşlaması benim için çok zor olsa da yaşamın çelişki ve gerilimleri arasındaki sentez, sessiz bir yer gerektirmektedir. Sürek-

li *yapma*, genelde hayatımızda zaten var olan karışıklıkların içine daha fazla enerji kaçırır. Örneğin, çiftler ilişkilerinde sorun yaşadıklarında çoğu kez ilk çözüm "Hadi tatile gidelim. Bir izin alalım ve sonra kendimizi daha iyi hissedeceğiz," olur. Tamam, modern bir tatil genelde daha fazla enerji harcamayı, uzun yolculuklar yapmayı, sabahtan geceye bir şeyler yapmayı ve para harcamayı içermektedir. Bunun çok faydası olmaz. Muhtemelen bunlar sizin için sorun olan zıtlıkları uzakta başka bir yere gönderecektir. Bu geziler ne kadar çok anlaşmazlık ile sonuçlanır?

Durma Direncinin Üstesinden Gelmek

Hayatın ikinci yarısındaki insanlar Jung'un isabetli deyimiyle "yeterince bilinçdışına çıkmak için" gereken yolları bulmalılar. Hepimiz sıradan bilinçliliğin yük ve gerilimleri içinde rahatlamaya ihtiyaç duyarız ve bir değişme arayışımız doğaldır (Düşecek kadar sersemleşene dek dönen çocukları seyredin. Birbirilerine aptalca gülecekler, kalkacaklar ve bunu tekrar deneyeceklerdir). Yeterince bilinçdışına çıkmak demek, akla akın eden bilgilerin sürekli vızıldamalarını durdurmak demektir. Fakat bu aşırı ve ruhsuz çalışma, yeme, ilaç alma, alışveriş, seks, televizyon ve diğer zorlayıcı ve tekrarlayan davranışlarla bilinçliliği lekeleyerek yapılmaz.

Rachel hayata artık dayanamayacak duruma gelip hayatın adımlarına ayak uyduramayacak olduğunda bana yardım için gelmişti. Cep telefonunu görüşmelerimize getiriyordu ve konuşmalarımız telefonlara cevap vermesi için sürekli kesiliyordu.

Bir gün kızgın bir şekilde saat başına ne kadar kazandığını sordum.

"Saat başına yüz yirmi dolar kazanıyorum," demişti övünerek.

"Seni bir saatliğine kirayalabilir miyim?" diye sordum.

Buna karşı çıkmadı. Onu bir saatliğine kiraladım ve ona bir sandalyede oturup hiçbir yere gitmemesini ve hiçbir şey yapmamasını söyledim. Dediklerimi yaptı. Buna ihtiyacı olduğu için değil, yüz yirmi dolar için bunu yapacaktı. Ancak bu şekilde onu durdurup, varoluş üzerinde düşünmesini sağladım.

Dikkatimizin niteliği ile alışkın olduğumuz modellerin dışına çıkabiliriz (üstün gelmek) ve daha tam ve derin bir şeyle uyum kazanabiliriz. İnsanların ibadet ve meditasyon kullanarak aşkın durumları elde ettiği uzun ve zengin bir ruhsal gelenek vardır. Hayat akmaya başlar. Evrenin geniş potansiyel ve olasılıklarına açılır.

O kadar meşgul ve yoğunuz ki zamanımızın çoğunda ne yaşadığımızı sorgulamıyoruz ve sonuç olarak her anda hissedilmesi, duyumsanması ve düşünülmesi mümkün olan birçok şeyi gözden kaçırıyoruz. Fakat bunlar yine de vardır. Dikkat vermek, bilinçliliğimizi genişletmek için önemlidir.

Yapma/Varoluş Karması: Bir Alıştırma

Yapma/Varoluş Karması dediğim, günlük faaliyete varoluşun odaklanmış farkındalığını getirmeye yardımcı olacak bir alıştırma geliştirdim. Ayaktayken, otururken, uzanırken, yürürken, çalışırken bu karmayı yapabilirsiniz. Ağır veya potansiyel olarak tehlikeli olabilecek durumlar (mesela bir otomobil kullanırken) dışındaki yaklaşık olarak her durumda bunu uygulayabilirsiniz.

- ❒ O an deneyimlerinizin içeriğinin farkında olmak: Birisinin söylediği kelimeler, kafanızdaki düşünceler ve etrafınızdaki görünüşte katı imgeler. Farkındalık sağlamak dünyanın yükleriyle doludur. Her şey normal, katı ve gerçek görünür; buna *nesne sabitliği* denir. Bu deneyimi gerçekleştirmek bir dizi sabit izlenimlerin, gerçekliğin enstantane fotoğrafını almak gibidir. Bunu yaklaşık olarak otuz saniye yapın.
- ❒ Şimdi, var olma farkındalığınızı karıştırın. Aklınızın gevşemesini sağlayın. Varoluşun farkındalığına kendinizi inandıramazsınız sadece içerik ve biçimde sizi tutan keskin ilginin düğümünü çözün. Etrafınızdaki ve içinizdeki hayatın akışını duyun, vücudunuzdaki duyumları değiştirerek başlayın. Gevşediniz mi yoksa rahatsız mısınız? İsteksiz bir şekilde hangi küçük hareketler oluyor?

- ❒ Daha derine gidin. Düşünceleriniz arasındaki aralıkların farkına varın. O ortaya çıkmadan, bir sonraki fikrinizi önceden tahmin edip edemeyeceğinizi görün ve sonra bir süre bu arada kalın. Ortaya çıkmaya çalışan her modeli gözleyin. Duygularınızın ve çağrışımların farkına varın. Onları yargılamayın; sadece gözleyin. Garip küçük fikirler ve imgeler aklınızın yüzeyine çıkacaktır. Onların hareketini izleyin. Dünyanın katılığı ve gerçekliği kendi kendine değişiyor ve akıyor. Bu, enstantane fotoğraftan daha çok, hareketli resim gibidir. Onun açılmasını izleyin. Bunu en az otuz saniye yapın.
- ❒ Şimdi, yapma farkındalığını karıştırın. Yapmanın içeriği iç veya dış algıları kapsayabilir. Dış dünyadaki görüşleri, sesleri ve kokuları veya kafanızada canlandırdığınız fikir ve yorumları içerebilir. Eğer var 'olma'da kaybolursanız, kendinize şunları sorarak yapma haline geçin: Anahtarlarım nerede? Cüzdanım/çantam nerede? Bunlar modern insanın yapma işine odaklanması için yeterli ipuçlarıdır. Gerçekliğin kenarları hızla tanımlanır olur çünkü anahtarlar, cüzdanlar ve çantalar kimliklerimizle yakından ilişkilidir. Egonuz dikkat çeker.

Yapma/olma karmasını günde bir veya iki kez yapmaya çalışın. Bu sadece birkaç dakikanızı alacaktır. Eğer çok meşgulseniz, o zaman sabırsız olmaktan veya sinirlenmektense sırada beklerken bunu yapın. Uyumadan önce yapmaya çalışın. Bazen başını sizin çektiğiniz ve bir sonraki adımda takip ettiğiniz bir dans gibi, *yapma/olma* karması içinde dikkatinizin niteliğini bilinçli bir şekilde değiştirirsiniz: Yapma...olma...yapma...olma. Farkındalığınızın doğasını değiştirmeyi öğrenin.

Bölüm 2'de belirtildiği gibi hayatın ilk yıllarında belirsiz potansiyelleri başkasında yansıtarak büyürüz. Bunlar kahramanlar, danışmanlar ve eşlerimizdir. Olgun yıllarımızdaki görevimiz aşama aşama bu enerjileri birleştirmek, bilinçdışı olanı bilince çıkarmak ve içimizde olgunlaşmış yaşanmamış olanı geri çağırmaktır.

Jung etkili bir basitleştirmeyle; özde terapide iki sorunun olduğunu söylemiştir: Yaşamın birinci yarısında hayatın akışına insanları sokmak ve daha sonra ikinci yarısında onları tekrar dışarı çıkarmaktır.

Yaşlandıkça bizi hayata çekmesi için yansıtmalara kıymak mümkün ve arzu edilirdir ve tekrar kompleks denilen davranış ve düşüncenin alışık ve dar modellerini yeniden işletebiliriz. Hayatın dönüşünün merkezinde sessiz bir nokta bularak, yeni yolları bulma kapasitesi ediniriz. Semboller bizi doğrudan bilinçdışının güçlü ve görünmez enerjileri ile ilişkilendirmek için hayatın ikinci yarısında önemli olmaktadır. Hayatımızı genel anlamıyla okuyup hayatın yüzeyinde kalmak yerine, aynı dünyayı sembolik olarak anlayabilir, günlük deneyimlerimize yeni derinlik ve anlam getirebiliriz. Bu, Bölüm 5'in konusu olan sembolik yaşamdır (bazen mitik yaşam denir).

Ben Kimim? Bir Alıştırma

Bu alıştırmada sizinle beraber çalışacak bir eş bulmanız gereklidir. Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz ve rahat bir yer bulun. Birbirinizin karşısına oturun. Eşiniz size şunu sorsun: "Sen kimsin?" Aklınıza ne gelirse söyleyin. "Bir yazarım, iyi bir arkadaşım, eşim, kızım, anneyim..." diyebilirsiniz. Eşiniz bunu size, "Anladığım kadarıyla sen bir yazarsın, iyi bir arkadaş, eşsin vs." diyerek tekrar etmeli. Eğer siz de birçok kişi gibiyseniz, sosyal kimliğinizdeki dış rol ve tarafların bakış açılarıyla kendinizi tanımlamaya başlayacaksınız. Çoğu zaman kendimizi mesleğimiz, işimiz, hobilerimiz ve sahip olduklarımızla karakterize ederiz.

Sonra eşiniz size tekrar sormalı: "Sen kimsin?" Bu sefer farklı cevaplar verin. "Çoğu zaman sinirliyim, kendimi yalnız hissediyorum, üzgünüm..." gibi iç niteliklerle başlayabilirsiniz. Bu ifadeleri şimdiki zaman içine sokmaya çalışın. "İçimde kızgınlık var," "Yalnızım," "İçimde bir hüzün var."

Bir kez daha, eşiniz size bunları aktaracak ve yine size şu soruyu soracaktır: "Sen kimsin?" Bu alıştırmaya devam ettikçe kim

olduğunuza dair en derinlere inmek için elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın ve varoluşunuzun evrensel yönlerini düşünün. "Ölümlüyüm," "Acı çekerim," "Aşık olurum..." Bu cevapları kopyalamayın. İçinizde nelerin kendiliğinden aktığına bakın. İlk düşünceleriniz en iyi olanlardır. Eşiniz kimliğinizin bu yönlerini sürekli size aktarmalı ve tekrar tekrar "Sen kimsin?" sorusunu sormalıdır.

Bu diyaloga yaklaşık olarak otuz dakika veya egonuz kim olduğunuzla ilgili ikili fikirleri tüketene kadar devam edin. Sıfır noktasına geldiğinizde, "Ben..." deyin ve sonra gözlerinizi kapatın ve *varoluşa* dayanın.

5

Sembolik Yaşam: Tek Taraflılığımızın Tedavisi

Hikayemizde Castor ve Pollux'un soyunun nasıl olduğunu görmüştük. Leda aynı zamanda hem kocası Isparta kralı Tyndareus'tan hem de Olimpos Kralı Zeus'tan gebe kalmıştı.

Bu efsanenin başka bir versiyonunda Zeus Nemesis isimli bir tanrıçanın peşindedir. Nemesis ilk Gece tanrıçasının çocuğudur. O, Zeus'un eşi olmak istemez ve ondan kaçar. Utancından ve kızgınlığından acı çeker. Birçok yere gider ve Karadeniz üzerinden uçar fakat gittiği her yerde Zeus onu takip eder. Sonra bu kaçışını sürdürmek için tanrıça, toprak yaratıklarının şeklini almaya başlar. Kendisi bir kuğuya döndüğünde Zeus da bir kuğu olur ve orada onunla birleşir. Daha sonra Helen ve Pollux'un dünyaya geldiği bir yumurta doğurur. Yumurtayı Leda bulur ve onu göğsünde saklar. Leda'nın kendi çocuklarının olduğu gün (Castor ve Clymnestra) yumurta açılır ve Pollux ve Helen ortaya çıkar. Leda bu çocukların da kendisine ait olduğunu iddia eder.

Hangi efsane doğrudur? Her iki hikayede de Castor ve Pollux iki iyi arkadaş olur ve sonunda o acılı ayrılıkla yüzleşirler ama yine de bir efsanenin ayrıntılarının önemli olup olmadığına bakabiliriz. Eski bir hikayeyi tarihi bir olgu olarak değil de, ebedi bir psikolojik doğru olarak okuyarak, bunun içsel bir hikaye olduğunu kendimize hatırlatmalıyız. Efsanelerin birçok işlev ve anlamı vardır. Yani değişik kültür ve çağlardaki insanlarca farklı anlamlar taşıyabilir.

Onların önemi kişinin yaşamında değişik noktalarda değişebilir. Efsanevi hikayelerde keşfedilmeyi bekleyen soyut bir gerçek yoktur fakat yine de, anlam ve önemin sofistike telaffuzu vardır.

Yunan mitlerinde en çok hayran kaldığım şeylerden biri de antik insanların hayatlarının en önemli deneyimleri ile ilgili çok farklı hikayelerinin olmasıdır. Ancak hikayelerin çoğulluğunu ve çeşitliliğini okuyarak ve dikkate alarak karmaşıklığın bir değerlendirmesine ve hayatın ve ruhun tam gizemine ulaşabiliriz.

Bu hikaye ve dünyadaki bunun gibi sembolik hikayeler kişinin bilinçliliğe giden yolculuğunda insan ruhuna rehberlik edecek ruh haritaları olarak kullanılabilir. Bütün yaşam sembolik olarak okunabilir (egoyu meşgul eden, anlamın yeniden biçimlenmesine yardım eden ve varoluşumuzu yeniden düzenleyen her karşılaşmayı sağlayarak). Aslında, yaşanmamış hayatın pişmanlıklarının, hayal kırıklıklarının ve sınırlamalarının ötesine geçip anlam ve bütünlüğü sağlayan sembolik yaşamdır. Efsanevi duyarlılığı tutma kapasitemiz spritüel deneyimleri olası yapan şeydir. İsa'nın belirttiği gibi, cennet krallığı bütün dünya üzerindedir fakat henüz onu göremiyoruz. Olmadığımız şeylerle karşılaşarak daha derin bir farkındalığı yaşarız. Eğer gizemler doğrudan bilinir olsaydı, işte o zaman gizem diye bir şey olmayacaktı.

Sembollere Karşı İşaretler

Dil vasıtasıyla biz insanlar, anlamı iletmek üzere şeyleri isimlendirmeye çalışırız. Bazen tam olarak betimleyici olmayan terim ve imgeleri kullanırız: Örneğin, modern hayattaki ABD, UPS, LAPD gibi kısaltmalar. Bu kelimelerin kendi sınırlı anlamları vardır (Amerika Birleşik Devletleri, Amerikan Kargo Hizmeti, Los Angeles Polis Departmanı). Bunlar işaretlerdir.

Bunun tam tersi olarak, bir sembolün bir tane değil birçok anlamı vardır ve kendisinin ötesinde birçok noktayı içinde barındırır. Bir sembol kendi başına bize tanıdık gelen fakat kullanımı ve imalarıyla saklı, belirsiz ve bilinmeyen anlamlara işaret eden bir terim,

isim veya imgedir. Örneğin, haç imgesi... Hristiyanlar için bir haç, iki çizginin kesişmesinden daha öte bir anlam taşımaktadır. Hiçbir zaman tam olarak açıklanamayan ve tanımlanamayan daha geniş bilinçdışı yön ve nitelikleri vardır. Jung, sembolleri keşfederek aklımızın mantık ve anlayışın ötesine geçtiğini belirtmiştir. Rasyonel insan anlayışının sahasının ötesinde sayısız şeyler vardır.

Sembollerin birleştirici gücü insan yaşamının en derin ve en güçlü sırlarından biridir. Bu güç dünyanın en büyük din sistemlerine, sanat, müzik, şiir, bilim ve kültürüne işlenmektedir. Sembolik yaşamla ilgili derin ve zengin bir mirasımız var fakat kültürel geleneklerimizi kapsayan sembollerin çoğu ile ilişkimiz yanlış gitmiştir. Her ne kadar sembolik yaşama olan ihtiyacımız kaçmamış olsa da, modern toplum sembolik yaşamın gücünü kaybetmiştir.

Bu potansiyelleri ifade etmek üzere hayatınızı uyarlayarak, içinizde yaşanmayanı geri istemek yararlı olabilir. Ancak çoğu zaman bu pratik değildir ve mümkün olmayacaktır. Örneğin, eski yaraları yalnızca içsel deneyim vasıtasıyla Tanrı ile ilişkiye geçen veya ölmüş bir yakınınız ve eşiniz ile iyileştirebilirsiniz. Sembolik yaşam seviyesinde kullanılmamış potansiyelleri derinlikte deneyimlersek, çoğu kez deneyim daha derine gider, yoğundur ve daha fazla kişisel gelişim üretir. *Sadece* hayali seviyede alınabilecek birçok gerçeklik vardır. Eğer sembolik yaşamı keşfetmeye razıysanız, içinizde duran ama hiç kullanmadığınız yolları yine de yaşayabilirsiniz.

Hayatınızda yapamadığınız ama mutlaka yapmanız gerektiğini düşündüğünüz birkaç şeyi düşünün. Belki de kısa boylusunuz ve her zaman uzun olmak istediniz. Belki her zaman tropik bir adada yaşamak istediniz fakat bu hiçbir zaman uygulanabilir olmadı. Veyahut da zayıf, güzel veya daha akıllı, daha atletik olmayı istediniz.

Sembolik yaşam böylesi ikilemlerin tek çözümüdür.

Hayalin özel bir biçimi içinde, yaşanmamış hayatınıza gidebilirsiniz ve seçtiğinizden daha farklı bir rotayı izlemenin nasıl bir şey olduğunu keşfedebilirsiniz. Hem olumsuz hem de olumlu yönleri deneyimleyebilirsiniz. Deneyim burada kilit kelimedir çünkü hayalin gücü ile yaşanılan bir deneyimdir ve bu bizi değiştirir. Eğer aktif

bir biçimde, niyetle ve bütünlükle yapılırsa içsel deneyimler ruhsal olarak gerçek olabilir. Bu teknik hayal kurmaktan, pasif fanteziden veya büyük kuruntulardan daha farklıdır. Bu, içinizde belirsiz olan ve otomatik şekilde yer edinen süreçleri yavaşlatmak için gerçek bir çabayı gerektirecektir (zaman, konsantrasyon, açık bir akıl ve bilinçli bakış açınızı feda etmeye gönüllü olmak). Bölüm 6'da bu güçlü tekniği (aktif hayal) pratik etmek için belli adımlar atacaksınız ve bu, yüksek sesle hayal kurmaya benzerdir.

Sembolik imgelerin içinizden yükselmesine izin verirseniz sonradan hayalinizde bu içsel figürlerle konuşmaya ve ilişki kurmaya başlarsınız. Diyalog daha önce kendiniz hakkında bilmediğiniz şeyleri ortaya çıkaracaktır.

Sembolik yaşam vasıtasıyla, kurmak için çok çalıştığınız hayatınızı baş aşağı etmeden kullanmadığınız yollara karşı duyduğunuz açlığı giderebilirsiniz. Birçok durumda olabilecek şeylerin gerçekte sahip olduğunuz yaşamınızdan çok daha mükemmel olmadığını bile görebileceksiniz; sadece farklıdır. Fakat bunu deneyimlemeniz önemlidir çünkü hakiki varoluşunuz için gerekli olan bütün enerjiler bir şekilde ifade edilmeyi beklemektedir.

Birbirinden Uzak Düşenleri Bir Araya Getirmek

Sembol kavramı tanımlaması ruh kadar güçlü ve zordur. Birbiri ile ilişkili olan *symbol* ve '*cymbal*'ın etimolojik köklerinde bir ipucu bulabiliriz. Sözlük, bir sembolü "özellikle görünmez olan (soyut) bir şeyleri çağrıştırmak için kullanılan", çağrışıma göre bir şeyi temsil eden bir kelime olan imge olarak tanımlamaktadır. *Cymbal* birbirine vurmak anlamına gelmektedir. Bir orkestradaki perküsyon aletindeki büyük ziller gibidir. Yine antik Yunanlara dönmemiz gerekecek. *Symbol ve cymbal* kelimelerinin kökleri "birlikte atmak" anlamına gelen '*sumballein*'dir ve diyebiliriz ki sembolik süreç bölünmüş, bir kenara atılmış veya parçalanmış olanları tekrar bir araya koyma sürecidir.

Ego bilincinin zıtlıklarını iyileştiren, sembollerin gücüdür. Kelimeler sabit varlıklara gerçekliği eklemler. Ancak sembol, insan

diline özel bir işlev sağlar. Dilin sembolik olmayan kullanımı için eklemleme belirleme, ayırt etme ve betimlemedir. Bir kelime belli bir varlığı belirtir. Semboller açık uçludur. Sembolik dil öncelikle ayırt etmez; şeyleri bir diğeri ile kaynaştırır. Örneğin, şiirdeki bir çiçek, olasılıkları çeşitlendirmek üzere kendini açar. Bilinçli akıl bir sembolü keşfettikçe aklın kavrayışının ötesinde yatan fikirlere yönelir. Bu nedenle hayali figürlerle bağlantı kurarken rasyonel olmayan ve sıradan mantıksal alışkanlıklarımızı takip etmeyen şeyleri kabul etmeliyiz.

Birçok defa belirttiğim gibi, insanların sembolleri kendiliğinden üretmesi gerçekten ilginçtir. Bir kalem veya fırça ile oturup bir sembol yaratmak gerçekten çok zordur. Bu denendiğinde, reklam veya diğer propaganda araçlarında olduğu gibi sadece bir işaret ortaya çıkarır. Hepimiz, arabanızın frenlerine basıp durmanız gerektiğini belirten kırmızı ışığı yani *durunuz* işaretini biliriz. Bir işaret, tek bir mesaj taşır, sembol ise birçok anlam taşıyabilir. Semboller bilinçdışında yaşar (hatta bilinçdışı kavramı bile bir semboldür).

Her gece hayalinizde semboller doğal olarak belirir çünkü semboller gelirler; yaratılmazlar. Hayaller varlığımızın farklı enerjilerini bilinçdışında daha önceden var olan sembolleri kullanarak bütünleştirir. Eğer rüyanızda geçen gece akşam yemeğinde yediğiniz meyve salatasını görürseniz, gördüğünüz rüya meyve salatasını bir sembol olarak sunuyordur. Size zaten bildiğiniz akşam menüsünü göstermiyordur. Bir sembol bilinçli akılda ayrı veya hatta çelişkili gözüken nitelikleri, fikirleri ve deneyimleri bir araya getirir.

Daha rasyonel, şartlanmış ve maddeci oldukça, sembollere olan ihtiyacımızı yitirmesek de geleneksel sembollerin çoğunun gücünü kaybederiz. Zamanla sembolik yaşam ihtiyacına aldırış etmediğimizi düşünebiliriz. Bilmenin irrasyonel yollarını elemek bir boşluk yaratmıştır. Bu boşluk içinde, açlığımızı bilen ve bundan fayda sağlayabilen seküler dünyanın emilmiş sundukları veya düzenlemelerimizin nevrotik ritüelleri vardır. Sembolik davranışı seçerken düşündüğümüz kadar özgür değilizdir.

Sembolleri Yaşamak Yerine Nevrotik Ritüeller (Ayinler)

Kutsal bir oruç yerine (birçok bilge geleneğin tavsiye ettiği anlamlı, sembolik bir eylem) yıllarca süren diyetlerin kölesi oluruz. Bu diyetler bilinçdışında derin olan bir şeyle hiçbir bağı olmayan düşük seviye bir ritüel (ayin) haline gelmiştir. Yaşamın eşiklerinden birinden geçerken bir dua etmek veya şükretmek yerine aynadaki görüntümüzü defalarca kontrol ederiz, saçımızın bir telini çevirириz, bir sigara yakarız veya bir fincan kahve içeriz.

Sembolik derinlikle temasımızı yitirdik fakat sembollerin gücü ve günlük yaşamda sembolik duyarlılık hala oradadır. Eğer kendi doğalında gelişen sembollerinizi gözler ve bunları durumunuza tam uygun basit ritüellerle ilişkilendirirseniz, sembolik yaşamın eski gücünün çoğu tekrar yaşanacaktır.

Burada aklınızdaki sembolik yaşamın ilkelerini kurmanıza yardımcı olacak somut bir örnek vardır. Çocukken geçirdiğim bir kaza nedeniyle fiziksel bir özrüm var. Vücudunuz fiziksel olarak açık bir şekilde bozulduğunda bastırılması gereken sınırlamalar, potansiyeller vardır. Örneğin, ben koşamam. Kapasitelerimizi kaybetme veya geliştirmemek yaşanmamış hayatımıza bir şey daha katar. Bu örnekle devam edersek, herkesin koşma yetisi vardır fakat bu beceri kesildiğinde, objektif olarak bunun için yapılacak bir şey kalmaz. Yaşanmamış hayat karanlığa doğru gider.

İçimdeki yaşamayan koşucu bütün yaşanmamış hayat gibi tehlikelidir. Bu genelde nevrotik biçimde gelir. Çocukluğum boyunca hem büyük okyanus gemilerini hem de atletleri sevmişimdir fakat hiçbir zaman bir denizci veya atlet olamayacaktım. Yapmaya duyulan arzu sadece gürültülü bir potansiyel olarak var olur ve her zaman bazı belirtilerle bilinçliliği tehdit eder.

Sembolik yaşamın, ayrı düşmüş ve tekrar bir araya getirilmesi gereken iki parçanızın olduğunu gösterdiğini unutmayın. Bu durumda bu iki parça nelerdir? Biri doğuştan koşma kapasitesi ve bu insani anlam ile ilişkili özgürlük hissidir; diğer gerçeklik ise koşma

yetisinin yitirilmesidir. Burada bir çelişki vardır. Yelkenli ile yola çıkmak, koşmak ve atletik olanlar yaşanmamış hayatıma düşerken, müzik, yazmak gibi diğer yetenekleri geliştirmeyi seçtim.

Sembolik Hareket İçin Bir Formül

Her iki ihtiyaç için de etkili olabilecek şekilde, belli seviyede parçaları bir araya getirmek sembol yeteneğidir. Biri koşmak zorundadır ama koşamaz. Zıtlıkların bu çarpışması kolayca nevrotik yaralara yol açabilir.

Sembolik bir hareket en basit terimlerle, bir şeyi yapmadığımız zaman da yapmaktır. Eğer bunu yapmayı öğrenirseniz (zıt güçlerin birlikte vuruşu) kendinizi önemli bir şekilde özgürleştirmiş olacaksınız.

Örneğimize devam edersek, sembolik yaşam vasıtasıyla nasıl koşma yetersizliğiyle başedilebilir? Diğer aktiviteler arzuyu arıtmak için yedek güç olabilir. Bir denizci olmak yerine, gemi yolculukları yapabilirsiniz, okyanusa bakan bir ev satın alabilirsiniz, deniz ile ilgili hikayeleri okuyabilirsiniz. Bütün bu şeyleri yaptım. Bir atlet olmak yerine, beyzbol kartlarını biriktirebilir, oyunları seyredebilirsiniz. Bunları da yaptım. Fakat bu yedek aktiviteler öyle ya da böyle sizin içinizdeki koşma ihtiyacınızı tatmin etmeyecektir. Rüzgar yüzüme çarparken dakikada dört mil koşmanın nasıl bir şey olduğunu hayal etmiştim.

İhtiyaç duyulan şey sembolik bir hareketti. Zıtlıkların çarpışmasını dönüştürmek için, yaşanmamış hayatı yaparken aynı zamanda onu *yapmamalıyız*. Başka bir ifadeyle; hakiki değil sembolik düşünmeliyiz.

Birkaç yıl önce, bu yaşanmamış hayat bakışı ivedi bir hal aldığı bir zamanda, bu özürlü bacaklarımla bir konuşma yaptığım hayali bir alıştırma yürüttüm. Bu kişisel olarak düzenlenmiş ritüel yapım aşamasındayken eğer biri içeri gelip omzumdan yukarı baksaydı, bu gerçekten utandırıcı olacaktı fakat evimin içinde gerçekleştirilen sembolik bir hareket olarak gerçekten özgürleştirici bir eylemdi.

Ayaklarımın bunca yıl taşıdığım arzularımla ilgili söylemek zorunda olduğu şeyleri duyunca gerçekten çok şaşırdım ve gözyaşlarımı tutamadım.

Ben: "Niçin, bana bu oldu ki?"

Bacaklar: "Kime olmalıydı ki?"

Ben: "HİÇ KİMSEYE! Bu adil değil!.."

Bacaklar: "Bu doğru. Hayat adil değil."

Ben: "Yanlış bir şey yapmadım. Bir çocuktum ve sadece yanlış zamanda yanlış yerdeydim."

Bacaklar: "Bu doğru. Peki, niye benden nefret ediyorsun ki?"

Ben: "Çünkü alay ve küçümsemelerin bir nesnesi haline getirdin beni. Hayatımın en önemli parçaları kayıp. Çocukken oyunlara hiç alınmadığım ya da hep en son seçilen ben olduğum için utanç duydum. Başkalarıyla yaptığım arkadaşlıklar korkak ve hatta kısaydı. Senin getirdiğin sınırlamalar yüzünden çok reddedildim."

Bacaklar: "Hayata tutunmanı sağlamam için elimden gelenin en iyisini yaptım."

Ben: "Biliyorum, yaptın..." (sinirlerim acıya döndükçe gözyaşları döküldü.)

Bacaklar: "Teneffüslerde koşamadığın için, hayatının diğer parçalarında koşmayı öğrendin. Ayrıca farklılığı kabul etmek üzere şefkati öğrendin. Bu kayıp, içsel altın dünyanın, cennet krallığının ilk bilinçli deneyimlerini verdi sana."

Ben: "Evet fakat hala içimde bir şey, dakikada dört mil koşmanın hayalini kuruyor."

Bacaklar: "Dış dünyada gerçekten koşmadan, nasıl dakikada dört mil koşabilirsin?"

Ben: "Ne!?."

Bu konuşma sonradan kapandı ve tekrar birkaç defa geriye dönmek zorunda kaldım. Sonra bir imge geldi önüme. Saçma gelebilirdi fakat oradaydı. İki kürdanı, kesme tahtası üzerine hareket ettirerek bir ritüel düzenlemiştim. Bunu yaptıkça yüzüme rüzgarın çarpışını hayal edebiliyordum ve çocukluğumda yaşadığım evin ya-

kınlarındaki sahada çılgın gibi koşarken çekirgeler sağa sola dağılıyordu. Sembolik bir seviyede koşmayı gerçekleştirdim, bu dünyanın dışında gerçekleştirdiğim bir şeydi. Sembolik bir hareket gerçekleştirmede bu benim ilk zayıf denemelerimden biriydi.

İşte başka bir örnek daha: Bir arkadaşım geçenlerde babalığının yüklerinden şikayet ediyordu. On yıldan fazla bir süredir o ve eşi seyahat etmeyi sevmişti. Paris gibi kültürel mekanlara, galeri ve müzelere gitmeyi seviyorlardı ve ilişkilerini restoranlarda geçirdikleri uzun yemeklerle zenginleştiriyorlardı. İki yıl önce onların ilk çocuğu oldu ve her şey tepe taklak oldu. Şimdi ikinci bir çocuk daha geliyordu.

"Eski yaşamımı geri getiremiyorum," dedi arkadaşım. Onun yalnızlık, kültür ve karısıyla yakınlığına duyulan açlık üzerine konuştuk. Bu ihtiyaçları hangi sembolik eylemlerle giderebilirdi? Birkaç hafta sonra yakın akrabalarıyla birlikte olduğu zorunlu bir Şükran gününde, iki kısa yolculuk için zaman bulduğunu öğrenince çok memnun oldum. Büyük aileleri çocuklarına bakarken eşi ile birlikte bir ormanın yakınlarında kırk beş dakika yürüme imkanı bulmuştu ve bazı sergi ve antika dükkanlarını görmek üzere eve dönerken bir tur yapma şansı bulmuştu. "Tekrar biraz nefes alabildim ve daha az kızgınım," dedi.

Şimdi hayatınızda yapamadığınız ama yapmak zorunda hissettiğiniz birkaç şey üzerinde birkaç dakika düşünün. Belki de armut gibi vücudunuz vardır ve her zaman zayıf olmayı istediniz. Belki de başka bir şey istiyorsunuz. Yaşlılara veya ailenizdeki hasta insanlara bakma zorunluğuyla sıkışmış olabilirsiniz. Oysa dışarı çıkıp dünyayı keşfetmek istiyorsunuzdur. İçinizde ivedi olan yaşanmamış nedir? Hayatınızda tükenmiş nevrotik modeller içinizde nasıl kendini ifade ediyor?

Bütün Yanlış Yerlerde Aşkı Aramak

Başka bir örnek daha: Diyelim ki mevcut ilişkinizin dışında birine aşık oldunuz. Onu çok çekici buluyorsunuz; ahlaki veya doğru olsa da olmasa da, yine de bu duygu bir yerden gelmektedir. Daha ön-

ceden belirttiğim gibi, Tanrı size erotik arzular vermiştir; bu doğal yaşamın gerçekliğidir ve güçlü bir arzudur fakat başkalarının yaşamlarını mahvetmememinizi söyleyen medeni bir dünyada yaşıyoruz. Ne yaparsınız?

Gerçek bir deneyim üreten sağlıklı bir alternatif vardır: Hayatınızda bu arzu için bir yer bulmak. Bir ilişkiye girerek bunu bilinçsiz bir şekilde yapmayın; bu sizin yaşanmamış hayatınıza düşen kurbandır. Onun yerine, bu tutkunun neden hayatınızda eksik olduğunu ve bunun altında yatan açlığın ne olduğunu düşünün.

Courtney isimli bir kadın böylesi bir ikilemle karşı karşıyaydı. Beni görmeye geldiğinde zor bir durum içindeydi. İçinde her zaman tatlı, saygılı ve sıradan olmaya için için sinirlenen bir parçasının olduğunu keşfettik. Courtney küçük bir kasabada yaşayan uygun fakat donuk ve sıradan bir aileye eş olarak gelmişti. Hindistan'da yabancı çalışma programları üzerinde çalışan bir kolej profesörü olan bir komşusu onun dikkatini çekmişti. O, dünyevi, yoğun, gösterişli ve ruhsaldı. Bunlar Courtney'in yaşamında eksik olan niteliklerdi.

Daha önceden belirttiğim gibi bir şeyi seçtiğinizde, her zaman geriye seçilmemiş bir şey kalır. Seçilmemiş olan, sorunu çıkarandır. Eğer bu seçilmemiş olanla ilgili bir şey yapmazsanız, bilinç dışında küçük bir enfeksiyon çıkaracaktır ve sonra bu enfeksiyon sizden intikamını alacaktır. Courtney klasik bir yaşamı tercih etmişti fakat bu, sokakta yürüyen adamda toplanan niteliklere duyulan ihtiyacı yok etmemişti.

Aşırı basitleştirmeye çalışın fakat çok yararlı bir genel prensibi kullanın: *Nasıl yapabilirim* (yaşanmamış hayatı ifade edin) *aynı anda yapmayarak?*

Eğer komşunuzun kocasına aşık olduysanız, etrafınızdakilere ciddi zararlar vermeden doğrudan tutkulu bir ilişkiyi yaşayamazsınız. Alternatif olan arzularınızı bastırıp, aslında böyle bir şeyin olmadığını varsaymak gibi görünebilir. Fakat bu da çok tatmin edici bir şey değildir. İki eşit mutsuz seçim arasında sıkışırsınız.

Eğer bilinçsiz bir şekilde tepki vermek yerine, ruhunuzda sıkışmış bu yerle uğraşırsanız, bunu daha bütün kullanabilirsiniz. İlk

adımınız bu adamı sizin için çekici kılanın ne olduğunu anlamak olacaktır. Onda özel görünen şeylerin bir listesini yapın. Belki de o güvenilir, seksi, canlı veya ruhsal gözüküyordur veyahut da 'kötü bir çocuk'tur. Sonra bu niteliklerin içinizde geliştirilmediğini veya yaşanmadığını anlamalısınız. Bu nitelikleri kendinizle ilişkilendirmenin bir yolunu bulmalısınız. Bir sevgilinizden bu nitelikleri sizin için taşımasını isteyerek veya bunları yanlış seviyede izleyerek bu davranışları eyleme vurmak bir trajedidir ve dünyadaki birçok acı ve yaranın nedenidir. Başkasında parlayan nitelikler sizin kendi gelişme potansiyellerinizdir. Sembolik bir şekilde böylesi yaşanmamış hayatı şereflendirmenin ve beslemenin yollarını aramalısınız.

Örneğin, eğer 'kötü bir çocuk' özelliği sizi çektiyse, muhtemelen hayatınızda çok saygılı ve çalışkansınız. Belki de o kadar çok iyi olmaya çalışıyorsunuz ki, karşınızdaki tarafın yaşamınızı dengelemesi gerekir (Bu papaz, politikacı ve önde gelen kimselerin ailelerinde ve her zaman iyi görünmeleri gerektiğini düşünen herkeste sık görülen bir sorundur. Bir gün içlerindeki 'kötü' taraf bazı bilinçdışı tavırlarda ortaya çıkar).

Kuralları nasıl bir parça yıkabilirsiniz, nasıl daha fazla kendiliğinden olur ve nasıl kendinizde bu 'kötü' özelliklerin bazılarını barındırabilirsiniz? Nasıl oldu da bu nitelikten yetersiz bir şekilde beslendiniz? Yaşanmamış olanı ifade etmenizi engelleyen temel inançlar mı? Hayatınızın ikinci yarısında bir fert olmak için kişiliğinizin eksik parçalarını doldurmalısınız, böylece daha bütün ve daha farkında olabilirsiniz. Jung'un amaçlarımız için getirdiği *gölge* terimi bilinçdışında kişinin sahip olduğu her şeyi belirtmektedir. Yaşanmamış hayatın kişiliklerimize katılması gereken ve katılabilen gölge parçası olduğunu söyleyebiliriz. Vücudunu aramakta ısrarcı olan enerji ve niteliklerimiz vardır.

Bilinçli pozisyonlarınıza ne kadar katı bir şekilde bağlı kalırsanız, gölgelerin saldırılarına karşı o kadar zayıf olacaksınız. Bastırılmış enerji daha sonra ani bir aşk ilişkisi, utandırıcı bir öfke veya diğer düşüncesiz davranışlarla ortaya çıkar. Yaşanmamış hayat kendi yolunu bulacaktır. Ya bilinçdışı eylemlerle ya başkalarında yansı-

tılarak ya da endişe veya depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklarla veyahut da bedeni hastalıklarla ortaya çıkacaktır.

Bu, yıkıcı olduğunuz kadar yaratıcı, karanlık olduğunuz kadar aydınlık olmak zorundasınız mı demek? Evet, fakat karanlığın bedelini nerede ve nasıl ödeyeceğiniz üzerinde kontrolünüz olmalı.

"Sadece Hayır Demek" İşe Yaramaz

Çocukken öğrendiğimiz ahlaki zorunluluklara rağmen, bazen yasaklı bir şeyi uzaklaştırmak için "Yapmayacağım" demek yeterli olmaz. Bu içte bir çatışma yaratır. Kimbilir ne kadar fiziksel hastalık, yaşanmamış hayatın savaş alanıdır. Ahlaki olarak "sadece hayır deme" politikasını sürdürürken mideniz, sırtınız, başınız ağrıyabilir veya başka rahatsızlıklarla uğraşabilirsiniz.

Yaşanmamış hayatınızdaki bazı niteliklerin medeni ya da takdire değer olmadığı bir gerçektir. Örneğin, herkeste olduğu gibi benim içimde de yıkıcı bir taraf var. Yıkıcı niteliklerimizi, seyircilerin oyun sahasında, boks ringinde ve buz pistindeki kırıp dökmeleri beklediği ve hatta alkışladığı spor müsabakalarında rahat görebiliriz. İnsanlar güçlü patlamalar içinde yıkılan yüksek binaları seyretmek için sıraya girmektedir. Gelgit dalgalarının ve kasırgaların yıkıcı potansiyeli ile dehşete düşeriz ve korkunç haberleri birden fazla seyrederiz.

Bilinçli olmaya çalışıp yıkıcı tarafıma bu dünyada yer vermemeye çalışırım. Yıkıcılık, yaşanmamış hayatımın bir parçasıdır ve bu parça, ortaya çıkmasını istemediğim ama bazen bilincimi bir şekilde kıran parçamdır. Bu, özellikle stres altındayken olur. Bu enerjilerle uğraşırken bu yıkıcılığı ifade edebilen sembolik bir şeyi bulmalıyım.

Ne şans ki yaşanmamış hayatı anlayabileceğimiz bir seviye tercihimiz var. Küçük mütevazi deneylerle başlayın. Örneğin, bu yıkıcı tarafımın yeniden kullanılabilir hale gelmesi için süt kartonları sıkıştırabilirim, yaprakları saldırganca toplayabilirim, bir duvara küçük bir buz kalıbı fırlatabilirim, günlük faaliyetimin bir parçası olarak bir boks topuna vurabilirim. Bu aktiviteler aptalca veya saçma

görünebilir fakat bir yerden başlamalısınız. Belki de bir elyazmasını parçalamaya ihtiyacım var. Burada belirtilen cansız düşünceyi kırdıkça merhamet göstermemeliyim. Veyahut da daha iyi görebilmek için sadık kaldığım bazı illüzyonlara yol açmalıyım.

Rastgele cinsel ilişkide bulunma sorunu yaşadığını itiraf eden bir kadın bana danışmaya gelmişti. Güç kazanmak için erkekleri baştan çıkarmayı seviyordu. Hiçbir erkekle gerçek bir yakınlık yaşamadığını, çok nadir orgazm olduğunu ve seks bittikten sonra midesi bulandığını ağlayarak itiraf etti. "Bir adamla yalnız olacağım ve fırsatı görüyorum. Onun dikkatini çekmek için gereken doğru kelime veya hareketle baştan çıkartma başlıyor," dedi. "Bazı seviyelerde oynamayı bırakamadığım bir oyun haline geliyor."

Ne yapmalıydı?

Bunun için sadece sembolik bir eylem düşünmek yeterli değildir. Bu, zorunlulukları veya yaşanmamış hayatınızı tatmin etmeyecektir. Daha etkili olmak için çözümü aktif hale getirmek gerektirmektedir. Baştan çıkarma durumunda, baştan çıkarttığı her adama mektup yazmasını fakat bu mektupları postalamamasını söyledim. Her mektupta, duygularını, niyetini ve güdülerini açıklayacaktı. Bunu sade bir ritüel (ayin) olarak yapıp mektupları bana getiriyor ve derin duygulara sahip olduğu bu dönemlerden birinde bunları yüksek sesle okuyordu. Bazı mektuplarda ağlamıştı. Bazılarında kızgınlığını dışarı vurmuştu. Sembolik bir ritüel yaratmıştı. Süreç içinde, müşterim incinmekten korktuğu için gerçek bir yakınlık yaşamadığını anlamıştı.

O günden sonra ne zaman içinde harekete geçme arzusu duysa, önce mektubunu yazıyordu. Böylelikle bilinçdışını bilince getiriyordu.

Örnekler gösterdim fakat basit bir reçete yoktur. Bir ritüel, durumunuz için özel olmalı. Her sabah Jack isimli arkadaşım dışarı çıkıp bahçesindeki bir ağacın etrafında dolanırken onunla konuşuyordu. Bu ağaç, hangi sorun olursa olsun Jack için iyi bir danışman olmuştu. Başka bir kişi için bir ağaçla yapılacak bir ritüelin anlamı olmayacaktır. Kendi anlamlı eylemini ortaya çıkarmak zorundadır.

Dini gelenekler bir kişinin başına gelebilecek şeylerle yüzleşmesi için seremoni ve adetler açısından zengindir. Doğum, yetişkin olma, evlilik ve ölüm gibi yaşam geçişlerinde bizi eşiğe taşıyacak ritüeller vardır. Bazı kişiler için ritüeller çok işe yaramaktadır. Bazen dini bir ritüeli kendi ihtiyaçlarınızı gidermek için kullanabilirsiniz ve böylelikle sizin için doğru olabilecek ilacı (seremoni) kullanırsınız. Bu, yaratıcılığın en yüksek biçimidir.

Sembolik Yaşam Açlığı

Jung 1950'lerde Batı'daki insanların sembolik yaşam olmadan yaşadıklarını görebilmiştir. "Sadece sembolik yaşam ruhun ihtiyaçlarını ifade edebilir; aslında ruhun günlük ihtiyacı! Ve insanlar böyle bir şeye sahip olmadıkları, için de bu korkunç, öğütücü, sıradan yaşamdan dışarı çıkamazlar," diye yazmıştır. Jung, insanların şartlanmış tepkiler veya sosyal olarak yapılandırılmış rollerden başka bir şey olmadıklarını ve hayatın, en uyumlunun ayakta kaldığı ve tesadüfi değişimlerin olduğu bir yerden başka bir şey olmadığı noktasında ısrarcı olan, zamanımızın maddeciliğini satan bilim adamı arkadaşlarına çok kızgındır.

Mümkün olduğunda Jung, hastalarını nevrotik sorunlarla uğraşmalarına yardımcı olması için yetiştikleri dine yönlendirmiştir. O, bunun, modern yaşamın ruhundaki keyifsizliği ve büyük dini sistemlerin tarihsel olarak sembolik duyarlılığı destekleyecek imge ve toplulukları sağladığını görmüştür. Ancak, dini bir kurum artık tatmin edici cevaplar sunmadığında, bilinçdışımızdan çıkan sembolleri kullanarak 'arayış'a devam etmeye mecbur kalırız.

Arayış kavramı bir hac veya ruhsal bir bir yolculuk olabilir ve bu bir zamanlar dini bir kriz olarak bilinen şey ile ilişkilenir. Arayış iç zekanızı dinlemeyi, onu dikkate almayı, ona bağlı kalmayı ve ona dini bir tutumla yaklaşmayı içermektedir. Jung psikolojisinde bu arayışa *fertleşme* denmektedir. Bu, içinizdeki eşsiz olanı keşfetmek, anlam ve amacı bulmaktır. Bu, bütünlük ile ilişkilidir ve rastgele bir bütünlük değildir. Tam tersine her şey ile özel ilişkinizdir. Hayatı-

nızın parçaları üzerinde yükselerek ya da bu parçalardan kurtulmaya çalışarak değil de hayatınızın özgüllüğü üzerinde çalışarak daha bütün olursunuz.

"İnsanların çoğu vücudun neden tuza ihtiyacı olduğunu bilmese de herkes içgüdüsel olarak tuz ister. Bu, ruhtaki şeylerde de öyledir," diye yazmıştır Jung. Eski zamandan beri insanlar her yaşamın bir amacı olduğuna ve ölümün sadece bir geçiş olduğuna inanmaya ihtiyaç duymuşlardır. Böylesi dini doğrular hiçbir zaman kanıtlanamaz fakat sembolik sunumlarla her zaman bütün kültürlere aktarılır.

Hayatlarımızı gerçek anlamıyla okumaktansa sembolik olarak okumayı öğrendiğimizde, yeni manzaralar açılır. Bu dünya, sıradan yaşamın dünyası bir kez daha canlanır, gizemli bir şekilde birbirine bağlanır, anlamlı ve büyüleyici olur.

Yaşlı Bir Don Juan

Cinsellik, yaşanmamış hayatın geniş ve verimli bir alanıdır (pornografi internetteki en büyük işletmelerden biridir). Belki de, bu, varoluşumuzun bütün yönleriyle (fiziksel, duygusal ve ruhsal) kesiştiği için bu enerji ile bu kadar uğraşıyoruz. Yaşlanan bir Don Juan olarak Stewart bana danışmaya gelip hayatında bir gün bile çalışmadığını büyük bir gururla söylemişti ve onun en önemli amacı mümkün olduğu kadar çok ve mümkün olduğu kadar farklı kişilerle seks yapmaktı. Oysa sırıtarak bu aktivitenin anlamsız olduğunu ve bundan hiç tatmin almadığını kabul ediyordu. Kırk altı yaşındaki Stewart bir delikanlı gibi hareket ediyordu. Gününün birçok saatini internette kadınlarla temasa geçip erotik şeyler okumakla geçiriyordu. Cinsel maceralarını bana anlattıkça yüzü gerçekten değişiyordu; bir şeylerden kaçan yaramaz, isyankar bir genç biçimine giriyordu. Vakıf fonundaki hesap üzerinden yaşıyor ve çok içiyordu. Özgür iradesine hiçbir sınır getirilmesini istemiyordu ama aşırılıkları gerçekleştirmenin onun hayatını mutlu etmeyeceğini ve anlamlı kılmayacağını o da biliyordu. Gerçekte tamamen özgür de-

ğildir. Sürekli bir zorlama ile hareket ediyordu. Bir Don Juan için, birkaç kadın, birden daha azdır. O her eşi idealize eder, onun eksikliklerini görür ve sonra hızlı bir şekilde hiç kimseyle gerçek bir yakınlık yaşamadan bir diğer arayışa girer.

Ona ahlak üzerine ders veremeyeceğimi görebiliyordum. Stewart "sadece hayır de"yi ve dini öğütlerin çeşitli şekillerini birçok defa duymuştu ve bunlar işe yaramamıştı. Onun isyan edebileceği başka bir kişi olmak istemiyordum.

"İçindeki bu seksüel enerji kurtarılmalı," dedim. "Bu enerjiyi genel anlamıyla 'yapmak'sızın nasıl ifade edersin?"

Bir an sırıttı.

Stewart'a ortalama bir Amerikan erkeğinin bir mililitre meni başına en az yirmi milyon sperm ürettiğini ve bu spermlerin sürekli üretildiğini bilip bilmediğini sordum.

"İşte bu ben," diye söyledi. Bir yandan da saçlarını arkaya doğru yatırıyordu. En azından ilgisini çekmiştim.

"Bunlardan her biri dışavurum istiyor," diye devam ettim. "En iyi durumda, bazı noktalarda bir adam, çocuk yapmaya karar verebilir fakat diğer bütün spermler Hades'teki koro gibi ona seslenmeye devam edecektir."

Bu gerçekten zorlama bir benzetmeydi. Sonra bu yaratıcı güdüyü, onun deyişiyle 'beynini boşaltmak için cinsel ilişkide bulunmayı' nasıl yapmadan aynı zamanda karşılığını verebileceğini sordum.

Onlardan bir şeyi olduğu gibi yapmak yerine sembolik olarak yaşamalarını istediğimiz birçok insanın yaptığı gibi boş bir şekilde baktı. Birçok haftamı aldı fakat Stewart'ı her gördüğümde sağlam durdum. Kancayı çıkarmasına izin vermedim. "Yapmadan nasıl yaparsın?" diye sormaya devam ettim.

Sonunda Stewart bir defter ile geldi. Defterin içinde ustalıkla yapılmış bazı erotik nesnelerin olduğu çizimler vardı. Stewart'ın içinde gizli, gelişmemiş bir sanatçı becerisinin olduğunu keşfettik. Birkaç taslakla başladı fakat bunlar daha sonra portreye döküldü ve sonra bitkilerin, hayvanların, insanların resimlerine ve natürmort çalışmalara döndü. Toplumdaki yerini bulmuştu. Bugün Stewart

çok başarılı ve sergilerde çalışmalarını satıyor ve resim yapmayı öğretiyordu. Hayatın anlamını buldu ve artık hayatın sadece tek bir alanında o yaratıcı güdülerini göstermek zorunda değil.

Psişenizdeki Her Şey Başka Bir Yere Ait

Yanlış bir zamanda veya beceriksiz bir şekilde ifade edilebilse de, psişede bir yere ait olmayan hiçbir şey yoktur. Önemli olan, şeyleri doğru düzeyde almaktır. Potansiyellerimiz ne kadar çok kullanılırsa, hayatımız o kadar çok doyurucu ve bütün olacaktır. Yaşanmamış hayatı kurtarmak amacıyla "İçimdeki bu yanlış şeyden kurtulmak için ne yapmalıyım?" sorusundan kurtulup "Niçin doğru olan yanlış yerde?" sorusunu sormalıyız.

Örneğin, içimdeki yıkıcı taraf çok yararlıdır; birçok enerjiyi harekete geçirmektedir. Hayatı iyi ve kötü olarak ayırma eğilimi, yaşanmamış hayatımızdaki potansiyelleri kullanmak ve kabul etmek için önemli bir engeldir. Bastırılan niteliklere açık bir akıl ile bakmaya cesaret edebilirsek, doğru seviyede uygulandığında pozitif güçler olabileceklerini göreceğiz.

'Kötü' tarafa gitmek, onu bir parçanız olarak görmek ve hayatınızda onun da bir rolünün olabileceğini dikkate almak cesaret ister. Arzu ve dürtülerimizin parçalanmasında doğrudan bakmak dürüstlük ve alçakgönüllülük ister. Bir taraf 'evet' derken diğer taraf ateşli bir şekilde 'hayır' der.

Rasyonel bir mühendis olan Vickie isimli bir müşterim vardı. Vickie anlam krizi yaşıyordu fakat dini küçümsüyordu. Daha sonra hiç kimseyi veya hiçbir şeyi bir otorite olarak kabullenemeyeceğini keşfettik. Onun dini olarak nasıl yetiştiği ile ilgili sorular sordum. Protestan olarak yetişmişti ve bununla alay ediyordu. Dini olumsuzlamasını kabul ettiğimi söyledim fakat ayrıca anlamlı bir şeyi bulması gerektiğini aksi halde hayatın onu yiyip bitireceğini söyledim. Hayat, kişinin kişisel iradesinden daha büyük bir şeye bağlanmadan bazen oldukça zorlaşmaktadır. "Neden yeni bir din yaratmıyorsun?" diye sordum. Haftalarca bunun üzerinde düşündü. Onun için doğru olan şeyi bulmak amacıyla çabaladık.

Vickie bilimsel eğitimini sözcük dağarcağında kullandı. Sonra bir hafta randevumuza tamamen düzleşmiş ve ezilmiş bir şekilde geldi. "Bir şey keşfettim fakat yeni terminolojiye sahip Hristiyanlık," diye belirtti. Bu onun için büyük bir andı. Vickie hayata bilimsel yaklaşım olan evrim teorisinin doğanın yaratıcı temellerine oturduğunu gördü. *Tanrı* kelimesine katlanamıyordu ve bu yüzden yaratım üzerinde düşünmek için *enerji* kelimesini kullandı. Kuantum fiziği üzerine okudukça, bir mistik gibi konuşmaya başladı.

Vickie 'yeni' dünyasının eski dünya ile ilişkili olduğunu gördü. Evrim bazı kişiler için mistik bir kelimedir. Onun bir anlamı ve yapısı vardı ve gizem üzerine konuşmanın başka bir yoluydu. Vickie'nin yaşamı insan hayatının gizemli ve büyük bir şey ile ilişkili olduğunu gördüğünde, anlam kazanmaya başlamıştı. Sembolik yaşama giden yolu bulmuştu.

Canlı Sembol: Bir Alıştırma

Hayatınızda ifade edemediğiniz yaşanmamış nitelikler nelerdir? Bu basitleştirilmiş fakat çok kullanışlı genel ilkeyi uygulayın: Yapmadan aynı zamanda nasıl yapabilirim (yaşanmamış hayatın ifade edilmesi)?

Ritüel veya sembolik bir eylem yaratmak için, aşağıdaki dört basit adımı atın:

- ❒ Bilinçli bir şekilde hayatınızdaki gerilim ve çelişkileri tanımlayın.
- ❒ Yapma ve yapmama geriliminin içinizde oluşmasını sağlayın. Düşlerinizde, hayalinizde ve yaratıcılığınızda gerçekleştirilmeden yer edinmeli.
- ❒ Kendinize "Bu durumda gerçekten ne gerekli?" diye sorun. Hayatımın daha bütün ve tam olması için gerekli olan yaşanmamış hayatım nedir? Farklı, yeni ve beklenmedik ne yapabilirdim?
- ❒ Kendinizi onunla bir olana ve öz bilincinizi yitirene kadar özel, olumlu ritüel/sembolik bir aktivite içine sokun.

Çözülemez görünen bir çelişki ile bir daha karşılaştığınızda,

sembol kelimesinin kayıp anlamının 'birbirine vurmak' olduğunu hatırlayın. Hayatınızda iki imkansız şeyin çarpışmasını temsil eden bir şey bulun ve hemen herhangi birini 'iyi ' olarak yargılamaksızın bu zıtlıkları aklınızda tutun. Eğer sabırla beklerseniz, şaşırtıcı şeyler olacaktır. Kendinize şöyle sorun: "Yapmadan aynı zamanda nasıl yaparım?" Eğer sembolik yaşama açılırsanız, bir çözüm gelecektir.

6

Aktif Hayal Gücü: Kendimizle Konuşmak

Çelişiyor muyum kendimle?
Pekala öyleyse, çelişiyorum kendimle;
Oldukça genişim ve çokluklar var içimde.

Walt Whitman, "SONG OF MYSELF"

Bilinçli bir şekilde içimizde görünmeyene işaret etmek soylu bir mirastır: Bu, şairlerin, rahiplerin, sanatçıların ve kahinlerin yeteneğidir. Aktif hayal gücü kesinlikle kendinizle konuşmak ya da daha keskin bir şekilde deneyiminizi şekillendiren görünmez modelleri değiştirmek için kendinizle yaşanmamış yönlerden konuşmaktır.

Aktif hayal gücünde, bilinçdışınızdan yükselen ses ve imgeleri gözlersiniz ve onlarla bir diyalog yürütürsünüz. Onların beklenti ve açıklamalarını alırsınız. Bu, Bölüm 3'te belirtilen komplekslerle uğraşmanın en güçlü yoludur. İç modellerinizi gözlemeyi öğrendiğinizde hayatınıza refleksif bir şekilde girmemeleri için onları değiştirmek üzere bir diyalog kurabilirsiniz. Kendinize şunu sormalısınız: "İçimde konuşan kim veya ne?" Bunu kişileştirip komplekslerinizle tartışın. Uyarılmadığında veya niyetli olmadığında hiçbir yere varmayan rüya ve pasif fantezilerden farklı olarak, ego sohbete katılır ve bilincin katılımı bu tekniği *daha aktif* ve güçlü kılacaktır.

Birçoğumuzun, hayatımızı dengelemek için meditasyon veya ibadet gibi disiplinli pratiklere ihtiyacı vardır. Aktif hayal gücü hayatımızı etkileyen görünmez güçlerle bağlantı kurmanın modern bir biçimidir. Aslında bu disiplinle tartışmaya başlamanın tek bir

olası yolu vardır ve bu, Kitabı Mukaddes'ten alıntı yapmaktır: "Onların ayaklarından ayakkabıları çıkarın çünkü adım atacağınız toprak kutsaldır." Bu, pratik dini yaşamla yakından ilişkilidir. Aktif hayal gücü ve düşlerimiz vasıtasıyla yaşanmamış hayata ulaşmak için Tanrı ile sohbetten daha yakın bir ilişki bilmiyorum. Kutsal metindeki sayısız pasaj bu gerçeği doğrulamaktadır fakat son zamana kadar onların gerçeklerini unutmuş görünüyoruz.

Aktif hayal gücü, ibadetin yeni bir biçimidir (esrarlı güçlere dikkatli bir itibar vermek). *Esrarlı* kelimesinin gizem ve dehşet duyusunu kutsal çağrışımın doğrudan bir deneyimi veya aklın ruhsal durumuna gönderme yaptığını unutmayın. İnsanoğlu tanrılarımızı öğrenmenin bir yolu olarak tarihin doğuşundan beri aktif hayal gücüne benzer bir düşünüş biçimine sahiptir. Coleman Barks'ın söylediği gibi, Sufi geleneğinde gizem ile ilişkili üç yol vardır: İbadet vardır ve ondan bir adım öndeki meditasyondur. Bu onların sohbet dediği şeye daha yakın bir yaklaşımdır. *Sohbet* bir dostluk biçimi olarak değerlendirilebilinecek "alışveriş" için kullandıkları bir Sufi kelimesidir.[18]

Antik Yunanlar ilahi rehberlikleri aradıklarında, bir tanrının fiziksel sunumuna yoğunlaşmışlardır. Bir duayı, Tanrı'nın duyabilmesi için kulağa sunarlar. Sonra figür başını onaylayana veya gözlerini açana veya kapatana veyahut da başka bir şekilde cevap verene kadar ricada bulunan kişi ilahi imgeye bakar. Kurban sunumları, insan yiyeceği biçiminde ilahi varlık için bırakılır; üstteki tanrılara hamur işi, kek, meyve ve şarap ikram edilir ve alttaki tanrılara ballı kekler ve süt, bal ve su karışımı bir içecek sunulur. Bir keçi, horoz veya sığırın verildiği birçok kurbanda ek olarak tütsü de sunulmaktadır. Yunanlarda Tanrılar adına büyük ziyafetler çokça verilmiştir.

Aktif hayal gücü içinde, bu eski geleneğe öykünürüz. Biz modern insanlar daha sofistike olduğumuzu ve kompleks ve nevrozlardan daha fazla acı çektiğimizi düşünürken, eskiler kendi iç figürleri ile konuşmaktaydılar. Antik heykeller, kehanetler, kutsal emanetler ve kutsal yerler, rehberliği arayan kişinin bilinçdışında var olan enerjiler için bir referans noktası olarak işlemişlerdir. Sizin

referans noktalarınız nelerdir? Aktif hayal gücü, biz ötekini dışsal bir ilahilik veya içsel bir psikolojik deneyim olarak düşünsek de bilinmeyen 'öteki'yi keşfetmek için metot olur.

Bugün sembolik yaşamımızı görmezden geliriz. Her ne kadar dinlemeye değer olsa da bugün bundan onu küçük düşürerek konuşuruz. Eğer bir hasta odama psikolojik bir sorunla gelirse ve onu günde yarım saat iç diyalog yapmaya ikna edersem, bu kişi kesinlikle hastalığından önemli bir ölçüde ferahlayacaktır.

Aktif hayal gücü, yaşanmamış hayatınızı geri getirebilmeniz için yapabileceğiniz en iyi ev ödevidir ve bunun çoğunu kendi başınıza yapabilirsiniz. Aslında birçokları için bu, tek bir uğraştır. Ancak disiplin gerektiren bir alıştırmadır. Eğer bu sanatla meşgul olursanız (ve bir bilim olduğundan daha çok bir sanattır) içinizde büyük zenginlikler vardır. Doğru bir şekilde yapıldığında bu pratik, parçalanmış veya çatışmada olan farklı parçalarınızı bir araya getirir.

Modern Miras: "Ben" Tekildir

Böylesi bir diyalogu kabul etmek için içimizde kökleşen ve zamanla daha da kötü bir hal alan büyük bir modern miras olan, şu basit yanlış üzerinde düşünerek başlamalıyız: 'Ben' tekildir. Birisi bütün niyet ve amaçları için 'ben' dediğinde, gerçekte herkes birleşik bir karakteri, bu küçük krallığın kralını kastediyordur ve bu veya şuna sahip olan bu adam yahut kadın içimize işlenmiştir. Pratik amaçlarda birimsel bir varlık olarak, tekil halinde 'ben' diye bahsetmek yararlıdır. Eğer öğle yemeğinde seninle ben buluşacağım dersem, umarım tekil olarak ben, öğle yemeğinde olmak için ortaya atılacaktır. Bu bir sorumluluktur fakat bu gerçeklerden uzak bir şeydir. Ben, en azından birlik ve bütünlüğün perspektifinden birçok yönlüdür.[19]

Daha fazlası da vardır; bu 'ben'i oluşturmak için birçok enerji ve özellik gerekmektedir. Aslında herkes sürekli monologlar biçiminde zamanın çoğunda kafasında bir ses veya daha doğru söylersek birçok ses duyar. Zamanımızın çoğunda bunu yüksek sesle

yapmamıza rağmen içimizdeki sesler yorumlar, tahminlerde bulunur, yargılar, şikayet eder ve konuşur. Onlar çoğu kez mevcut durumu geçmiş ile karşılaştırırlar veya gelecek senaryoların provasını yaparlar. İyi çalışırlarken, içimizdeki figürler geçmişten öğrenmemimizi ve çok çeşitli görüşler sağlar. Ne yazık ki sınırlandığında ve sıkıştığında, kişinin en kötü düşmanı da olabilirler. Saldırabilir, cezalandırabilir, gücümüzü çekebilir, bizi gereksiz çevrimlerde tutabilirler. İyi haber de şu ki aktif hayal gücü ile geriye konuşabilir ve böylelikle yaşanmamış hayatımızdaki sıkışmış yerlerle mücadele edebilir hatta onları kurtarabilir de.

Bu diyalogdan yararlanmak için kendinizle konuşmanın zihinsel zayıflığın bir biçimi olduğu önyargısını kırmalısınız. Bazı hastalar çocuklarının hayali arkadaşları olduğunu öğrenince endişeleniyorlar. Hayır, endişelenmemeliler. Hayali arkadaşlar edinmek erkek çocuklardaki saldırganlığın azlığıyla olumlu yönde ilişkilidir ve hem erkek hem de kız çocuklarda endişe ve ısrarı azaltmıştır. Araştırmalar gösteriyor ki hayali eşleri olan çocuklar sinir, korku ve üzüntüye daha az eğilimlidir.[20]

Dışa yönelik, madde odaklı toplumumuzda, hayal daha fazla gerçek dışı ile ilişkilendirilmektedir. *Hayali* kavramını kullanırken, bu gerçek/gerçek dışı ayrımını kesip, hayali olanın gerçekliğini şereflendiren daha geniş bir kavrama başvurmak istiyorum. İçsel figürler psikolojik olarak çok gerçektir. Hayali diyalogları hayatın karşısında buluruz: Çocukların oyunlarında ve onların bebeklerle ve hayali arkadaşları ile konuşmalarında, yetişkin düş ve fantezilerinde, dua ederken, özel konuşma ve düşüncelerde, edebiyat ve sanatta... Ancak çoğunlukla, psikiyatri uygulamalarında bu tür diyaloglar teşvik edilmez. Hayal ve sebep ulaşılamaz dostlar kabul edilir. Bu hala yetişkinlerde de mevcut olmasına rağmen hayali diyaloglar patolojik bile olabilir.

Hayali Deneyimin Gerçekliği

Toplumumuzun hayal gücüne karşı kolektif bir önyargısı vardır. Bu, insanların söyledikleri şeylere yansımaktadır: "Sadece hayalini

kuruyorsun," veya "Burada gerçek hiçbir şey yok. Sadece kuruyorum." Sembolik olanın kurgusal olduğu ile ilgili genel kanı yüzünden birçok insan otomatik olarak içsel deneyimleri kovar. Onlar, "Sadece kendi kendime konuşuyorum," veya "Sadece kuruyorum; anlamsız bir şey," diye düşünürler. Aslında kimse hayal gücü içinde bir şeyi kurmaz. Ortaya çıkan imgeler bilinçdışından gelmektedir. Muhakkak içsel deneyim semboliktir fakat bu semboller vasıtasıyla kendimizin daha derin ve daha büyük yönlerine ulaşırız. Doğru bir şekilde anlaşıldığında, sembolik aktiviteler ruhsal enerjileri bilinçli aklın kavrayabileceği imgelere dönüştürürler. Aktif hayal gücü malzemeyi bilinçli farkındalıktan çıkardığı için, gerçekleştirilmemiş perspektifler sağlar.

Deneyimler, dış olaylarla uyumlu olmasa da her zaman gerçektir. Rüya veya pasif fantezilerden farklı olarak, bilinçli ego sohbete katılır; işte bilincin bu katılımı onu aktif ve güçlü yapar. Bilinçli ego ve bilinçdışının hayali zeminde bir araya gelişi farkındalığın bu farklı seviyeleri arasında iletişimin mükemmel bir akışını sağlamak için bize bir fırsat verir ve böylelikle kim olduğumuz ve bireyler olarak kim olabileceğimiz hakkında daha fazla şey öğreniriz.

Bu bilince girdiğinde insan ruhundaki sembolik deneyimin gücüdür: Onun bizim üzerimizdeki etkisi fiziksel deneyimin olabileceği kadar büyüktür. Onun tutumlarımızı yeniden düzenleme, bize öğretme ve davranış modellerimizi değiştirme gücü, farkında olmadan içinden geçebileceğimiz dış olaylardan daha büyüktür. Anlamlı kılındığında bütün deneyimler insanlığımızı besler.

Aktif hayal gücü içinde, içsel bir drama katılarak kendinizle çok konuşmazsınız. Daha önce hiç bilinçli bir şekilde düşünmediğiniz kendiniz ile ilgili görüşleri bilmeye ve öğrenmeye başlarsınız. İnsanlar böylesi deneyimin 'gerçek' olduğundan şüpheye düştüğünde, onlara bunun 'gerçekten daha gerçek' olduğunu söyleyebilirim. Bu sadece dış varlığımız üzerinde somut bir tavır olmakla kalmaz aynı zamanda kişisel ötesi güçlerle bizi ilişkilendirir. Bu, hayatımızdaki daha yerel olaylardan daha derine giden gerçeklere dokunur. Sağlıklı bir ego ihtiyacını yok etmekten daha fazla iç figürlerinizden kurtulmazsınız fakat onlar arasında savaş kurmaktansa ilgiyi kolaylaştırabilirsiniz.

Zaten Kendimizle Konuşuruz; Sadece Yetersiz Bir Şekilde

Sosyal psikolog Erving Goffman araştırması[21] banyo ve arabalarımızın mahremiyetinde, yetişkin olarak kendimizle konuşmaya devam ettiğimizi göstermiştir (yakalandığımız zaman utansak da). Projelerimizden bahsederiz, birisiyle yaptığımız bir münakaşayı hatırlarız, yaptıklarımızdan yargısal olarak konuşuruz ve cesaret verici sözler söyleriz veya otoriter bir sesle suçlamalarda bulunuruz. Kendimizle konuşmaya karşı bir sosyal tabu olmasına rağmen, bunu yaparız. Aslında bir balık için su ne ise biz de onu öyle görürüz ve kafamızda sürekli olarak diyaloglar kurarız.

Başka bir ifadeyle, her zaman kendimizle konuşuruz. Sorun şu ki bu konuşmaların çoğu pasif kalmaktadır. Eski kasetleri yeniden çalarız ve onlarla aktif olarak meşgul olmadan birçok kere aynı eski bilişsel modelleri tekrarlarız.

Ne yazık ki hayali diyaloglar sohbetlerimizin tanrılarla, meleklerle, perilerle veya diğer görünmez karakterlerle olmadığına dayanan gerçekliğin seküler bakışının bir ihlalini temsil etmektedir. Böylesi kendi kendine konuşmalar sabit bir kimliğe dayanan benliğin bölünmez kavramı ile çelişmektedir ve değişen tutum ve tavırlarımızın benliğin çokluğunu göstermesini dikkate almaz.

Günlük yaşamınızda hayali diyaloglar soyut düşünce ve sosyal iletişim ile yan yana gelişse ne olur? Gerçek, hayali olana karşıt değildir ve bu figürleri kişileştirmek olgunlaşmamış veya ilkel aklın işareti değildir. Rüyalarda, şiirde ve oyunda doğal olarak ortaya çıkan kişileştirme, düşüncenin temelinde yatar ve ruhun şiirsel doğasının yansımasıdır.

Benliğe bağlı olan ego karakteri, kontrol ve tutarlılık ihtiyacına kıydığında, hem büyüleniriz hem de aynı zamanda tetikte oluruz. Sufiler bu duruma *gana* demiştir yani oyunun ruhunun görünmesi için kişiliğin yok edilmesi anlamına gelmektedir. Ruhsal gelenekler böylesi algılayış durumlarını elde etmek için birçok prosedürlerle doludur. Meditasyon veya dans etme, dua etme ve şarkı söyleme

gibi tekrarlayan aktivitelerde vücudu yavaşlatıp aklı sessiz kılmak kişiyi yaratıcı gelişmeye hazırlamanın eskiden kalma yollarıdır. Hem dünya hem de ego, sadece oyun kalana kadar gözden kaybolur; aksi halde bilinçdışından gelen güçler bizi oynar.

Yaşanmamış hayatımı keşfetmeye ilk başladığımda aslında her gün içimde yeni bir karakter, yeni bir enerji buluyordum ve sonra şöyle endişelenmeye başladım: "Bu ne zaman duracak? Ne kadar uzağa gider? Ben ne kadarım? Sonu gelen sınır nerede?" Belki de bu yüzden romanları okuyoruz (kendimiz hakkında daha fazla öğrenmek için). Bir gün her insan varoluşunun insanlığın tarihinde sahip olduğu *her* özelliği kapsadığını anladım. Böylece yalnızca bu küçük 'ben' değil de aynı zamanda bir 'hepsi', yani bir bütünsünüz. Diğer yandan hepimiz, sıradan bir yaşamın içinde bir erkek veya kadın, bir bireyiz ve kozmik alanın bütün enerjisinin konsantrasyon noktasıyız. Teksiniz ve tekliğin ötesindesiniz. Eğer yaşanmamış hayatınıza ciddi bir şekilde bakmaya başlarsanız, hayatınızda dışavurumları arayan çoklu karakter ve dürtüleri bulacaksınız; bir daha bir roman okumaya gerek duymayacaksınız. Yürüyen bir roman olduğunuzu fark edeceksiniz. Ve bu karakterlerden her biri 'ben'in bir parçasıdır.

Ayrıca içinizde yükselen bu potansiyellerin her biri değerlidir ve birçoğunun bir şekilde ifade edilmesi gerekir. Bütün olmak hiçbir şeyden kurtulmadığınız bir oyundur; vücudunuzu oluşturan fiziksel organlarınızdan biri olmadan yapabileceğinizden, daha fazla bu çeşitli enerjiler olmadan yapamazsınız. Size açık olan her şeyi kullanmalısınız.

Karanlık Tarafımızla Karşılaşmak

Bu perspektif değişimini gerçekleştirdiğinizde ilginç bir ikilem içine girersiniz çünkü içinizde keşfettiğiniz özelliklerin bazıları kibar bir toplumda işe yaramaz. Örneğin, bunu kabul etmek oldukça utandırıcı bir şey ama bu bir gerçek: İçimde inkar edilemez aç gözlü bir ta-

raf var. Ne acılı bir tanımlamacı!.. Ama bundan kurtulmanın hiçbir yolu yok. Bu saçımın rengi, kulaklarımın şekli gibi benle doğmuş ve yetişmiştir. Tek rahatlık şudur ki açgözlü tarafı olan tek kişi ben değilim fakat bu, *açgözlülüğümle* uğraşma sorumluluğumu kaldıran bir şey değil ve gerçekten acı bir şey.

Açgözlü bir taraf, maddi nesneleri biriktirmeye veya onları tutmaya çalışabilir, insanlara sahip olmayı isteyebilir veya tükendikten sonra bile o duygu veya deneyime bağlı kalabilir. Çok yemek (oburluk) aç gözlülüğün bir biçimidir. Ne şans ki ayrıca bir idealistim. Sıcak ve cana yakın birisiyim. Dostlarıma derinden bağlıyım. Sonuç olarak, sevdiğim insanlar üzerinde aç gözlü tarafımı kullanmamayı bilinçli bir şekilde tercih ediyorum (eğer yapabilirsem). Onlar ve benim için çok acılı, bu yüzden bunun ortaya çıkmaması için elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorum. Fakat bu tarafım nereye gidiyor?

Bu enerjiden kurtulamam; hiçbir yolu yok. Gözlerimin daha farklı bakmasını sağlamak için kontakt lenslerimi takıyorum fakat yine de doğumla gelen doğal renkte olacaklar. Etrafımda uzun zamandır olan kişiler gözlerimin gerçek rengini göreceklerdir ve sonuçta bendeki açgözlülüğü de fark edeceklerdir. Bu benim bir parçam. Yorulduğumda, bunaldığımda, yaşamın talepleri altında ezildiğimde veya zaaflarıma yenik düştüğümde ve dünyevi varlığın acısını çektiğimde ortaya çıkmaktadır. Bunun üzerinde yıllarca çalıştıktan sonra, içimdeki yaşanmamış hayatın bu parçasıyla daha iyi iş yapıyorum fakat yine de bir durumda kaçabiliyor ve işte o zaman çok utanıyorum.

Aktif hayal gücü; açgözlülük, acımasızlık, hırs, kıskançlık, haset, şehvet ve para hırsı gibi karakterlerinizin utandırıcı ve zor yönlerini taklit etmenin etkili bir yoludur. Sözde yedi günah içimizdedir ve bunlar inkar edildiğinde yakınlarımıza yansıtılır veya bilinçliliğin düştüğü anlarda patlarlar. Herhangi bir tavırdan başlayıp şöyle düşünebilirsiniz: Bu duygunun arkasında yatan imge nedir? Ruhsal enerji bu imge ile kaynaştığında, işte o zaman bilince açıktır.

Yeraltı dünyası ile dürüst diyalogumuz vasıtasıyla sadece karanlık niteliklerimizi keşfetmeyiz. Daha önceden bahsedildiği gibi, en iyi özelliklerimizin bazıları yani kişiliğimizin altın nitelikleri çoğumuz için baş etmesi en zor özelliklerdir. Bunlar çoğu zaman devamlı saklı kalan şefkat, aşk, cömertlik ve kutsallık kapasitelerimiz gibi soylu enerjiler olur ve bu enerjiler dış yaşamımızda eşit şekilde ifade edilmesi zor enerjilerdir. Örneğin, yolda ilk defa gördüğünüz bir kişiye gidip şöyle söyleyemezsiniz: "Sende büyüleyici bir şey var ve seni seviyorum." Bu işe yaramaz. Toplumumuz tarafından eleştirilirsiniz ve bu bir hasar yaratır. Ama yine de aşk kapasiteniz insanoğlundaki potansiyeller içinde en iyi özelliktir.

İçsel çalışma kötüyü olduğu kadar iyiyi de yaşamanın bir yoludur (pratik ve günlük ilişkilerimizde yer bulamayan fırsatlarımız).

Böylece aktif hayal gücünün yaşanmamış hayatınızın yönlerini içerdiğini ve özel bir diyalog kurduğunu görebiliriz. Bu yolla medeni yaşamı birlikte tutan sosyal ve kültürel kuralları ihlal etmeden hayatınızın bütününü yaşayabilirsiniz.

"Sadece Kuruyorum"

Aktif hayal gücünün bu tekniği ile ilgili olarak Jung şunları yazmıştır: "Hem doktor hem de hastanın sadece fantezi yapmaya teslim olduğu söylenmektedir. Bu itirazda hiçbir karşı sav yoktur. Fantezi hakkında en küçük bir fikre bile sahip değilim... hayal gücünün yaratıcı faaliyeti insanı 'diğerlerinin dışında' köleliğinden kurtarır ve onu oyuncu konumuna yükseltir. Schiller'in söylediği gibi, insan oyunda olduğu zaman insandır. Amacım hastamın kendi doğasıyla yaşadığı ruhsal durumu ortaya çıkarmaktır (hiçbir şeyin ebedi bir şekilde sabit ve umutsuz bir şekilde taşlaşmadığı akıcılık, değişim ve gelişme durumu)."[22]

Bir süre hayali diyaloglarla uğraştığınızda yaşanmamış hayatınızın etkilemediği hiçbir yer olmadığını görmeye başlarsınız. Normalde böylesi karşılaşmaları 'sadece' tutumlar, şans veya başka insanların iradelerini bizim üzerimizde kurma çabaları olarak reddederiz.

'Öteki' her zaman oradadır; sizinle bir etkileşim arıyordur. Eğer öteki sizin için bir sürpriz değilse, çok da öteki değildir. Çoğumuz ardımıza o kadar düşeriz ki yaşanmamış hayatımızın peşine düşmemize ihtiyaç duymayız. Bu her gün böyle olur. Ancak iç karakterler her kişide farklı biçimlerde uğraşır.

İç Figürlerinizi Bilmeye Başlamak

Jung, psikolojisinde şimdi bir doktrin olarak kabul edilen her şeyin Philemon (Hristiyan bir azizin ismi) dediği içsel ruh rehberi ile aktif hayalden ortaya çıktığını söylemiştir. Bu içsel enerjileri isimlendirmek ve bunlarla ilişkilenmek aktif hayal gücünün pratiğinde önemlidir.

Bir analist olarak ilk eğitimlerim süresinde bunu öğrendim ve hemen kendi iç ruh rehberimle temasa geçmeye çalıştım. Daha sonra cesaretim kırıldı çünkü hiçbir gelişme yoktu. Birkaç ay surat astım çünkü gerçek içsel çalışmayı yapabilecek kadar yeterli olmadığımı düşünüyordum. Sonra bir gün koruyucu bir azizim olduğunu, Aziz Phillip'i (St. Phillip of Nary) anladım. Biraz enerji harcayıp kütüphanede biraz araştırma yaptım. Phillip on yedinci yüzyılda yaşamış İtalyan bir azizdi. Sonra aktif hayal gücü döneminde en saygılı ses ve dilimle Aziz Phillip'in benim gibi sıradan birisiyle konuşmaya tenezzül edip etmeyeceğini sordum. Cevap hemen kalemimden geldi ve günlüğümün sayfalarına yazmaya başladım: "Yıllardır seni bekliyordum; niye bu kadar uzun sürdü ki? Ve sana söyleyecek bir kaç sözüm var." İnancın derinliğinde ruhsal tarafımla ilgilenen bir parçanın içimde olduğunu keşfettim.

Aktif hayal gücünün etkili olması için, içgüdümüze ve yaradılışımıza tam saygı duymak önemlidir. Onu *nasıl olması gerektiği* ile ilgili olarak bilinçli düşünceye zorlamak yerine yaşanmamış hayatın olmasına hazır olun. Ayrıca dış ilişkilerimizde, iç figürlerimize sözler verirsek, bunları yerine getirmek için etik bir zorunluluğumuz vardır. Ve dış gerçeklikte olduğu gibi, sadece eşleriniz üzerinde

güç kazanmak üzere motive olduysanız, bu ilişkileri muhtemelen kaybedeceksiniz.

Tersine, bilinç dışı, bilincin değer ve zorunluluklarınca başıboş bırakılmamalıdır. Eğer ego bu tekniğe dahil olmazsa, bilinçdışı eski modeller içinde, kontrolsüz bir şekilde kendi başına kaçacaktır. Sonra hiçbir ilişki olmaz ve hiçbir şey elde edilmez.

Gölge parça/altın parça, kötücül parça/ilahi parça ve iyi parça/kötü parça... Bu her birimizin içindeki harika bir olaydır. Aktif hayal gücünün ana hedefi bu yaşanmamış şeylerin ve tercih endişesinin nevrotik basıncını rahatlatmak ve bunu gerçekten ait olduğu seviyeye, zıtlıkların ilahi diyaloguna, cennetin şarkısına dönüştürmektir.

Başlamaya Çalışmak: Bilinç Engelinin Gitmesini Sağlamak

İçsel diyalogun kuralları vardır. Öncelikle, eşitlerin gerçek bir buluşması olmalıdır. Siz ve içinizdeki yaşanmamış potansiyeller bütünlük ile ileri ve geri arasında bağlantı kurmalısınız. Eğer dış dünya içinde mahkeme salonu olan bir yer ise ne kadar uzun sürerse sürsün yargıç her iki tarafı da dinlemek isteyecektir.

İkinci olarak, iç dünyanın enerji ve niteliklerine karakterler olarak işaret etmek (yani onları kişileştirmek) gerçekten çok yararlıdır. Onlara dış dünyanızdaki başka bir insanmış gibi yaklaşın. Gösterebileceğiniz bütün cömertliği gösterin ve diyalog içinde otoritenin yarısını ona verin. *Hayatınızdaki* otoritenin yarısını ona verin demedim çünkü bu çok bozucu olacak ve çok hasara yol açacaktır fakat bu özel diyalogda otoritenin yarısı gayet uygundur. Aktif hayal gücü içinde, kişinin açgözlü tarafının eşit zamanı vardır.

Birçok kişi aktif hayal gücü dönemlerini bilgisayarlarında yürütmeyi sevmektedir. Bunu denerken, iç diyaloga yetişmek için hızlı yazmayı öğrendim; hecelemeler ve noktalama işaretleri uçtu gitti. Başkaları bu dönemler için bir defter kullanmayı tercih etmektedir. Bu deneyimi bir şekilde kaydetmeniz gerekir.

Bilinçdışındaki imgelerin uyandırılması gerekir ve bu birçok kişi için en zor parçadır. Herkesin bir direnci vardır; başlamak için kendinizi disipline etmeniz gerekir. Çoğu kez insanlar bir parça denerler ve sonra bunun saçma olduğunu düşünürler çünkü "sadece bütün her şeyi kafalarında kuruyorlardır." Benim cevabım ise "Güzel, devam et ve daha fazla yap!" olur.[23]

İlk adım sabır ve konsantrasyon gerektirir. Birçok durumda, ilk çabalarınız teşvik edici olmayacaktır. Bir süre hiçbir şey ortaya çıkmayacaktır. Bilinçli akıldaki engeller gevşeyene kadar alıştırma tekrar edilmelidir. Başka bir ifadeyle; şeylerin olmasına izin vermelisiniz.

İlk başta tuhaf hissedebilirsiniz. Denetleyici egonuz 'orada kimsenin olmadığını' ve 'orada olsalar bile, söyleyecek hiçbir şeylerinin olmadığını' görecektir. Beceriksizseniz ve kıvranıyorsanız, bu demektir ki kımıldatılması gereken birçok enerji vardır. Hangi imge, duygu veya beden duyusu açılırsa açılsın, ona odaklanın ve niçin size göründüğünü açıklayana ve bilinçdışından hangi mesajı getirdiğini veya sizden ne istediğini açıklayana kadar 'kuşun kaçmasına' izin vermeyin.

Yapıyor olmanız gereken bir düzine şeyin aklınıza geldiğini görebilirsiniz. Jung'un belirttiği gibi, "Bilinç her zaman karışır, yardım eder, düzeltir ve inkar eder, hiçbir zaman ruhun huzur içinde gelişmesine izin vermez, fantezinin bir parçasının nasıl geliştiğini gözler. Hiçbir şey basit değildir ve işte şimdi burada zorluklar başlamaktadır. Görünüşte kişinin hiç fantezisi yok gibidir ya da evet, bir tane vardır fakat bu çok aptalcadır. Düzinelerce iyi neden buna karşı öne sürülür. Kişi konsantre olamadığında bu çok sıkıcıdır; ne gelirse gelsin, bu öyle ya da böyle 'tek'dir. Bilinçli akıl sayısız itirazlar getirir."[24]

Herhangi bir imge ile başlayabilirsiniz. Onu düşünün ve iç tablonun nasıl açılmaya veya gelişmeye başladığını görün. Onu bir şeye sokmaya çalışmayın; ortaya çıkacak kışkırtılmamış değişimleri gözlemekten başka bir şey yapmayın. Bu yolla düşündüğünüz her zihinsel imge er ya da geç kendiliğinden bir çağrışım ile değişecektir. Bir konudan diğerine atlama sabırsızlığından kaçınmalısınız.

Seçtiğiniz imgeyi hızlıca tutun ve kendi kendine değişene kadar bekleyin. Eğer konuşan bir figür ise o zaman söylemek zorunda olduklarınızı dile getirin ve onun söylemek zorunda olduğu şeyleri dinleyin.

Bu sembolik figürlere ne kadar kimlik vermelisiniz? Ayrıntılar onların canlı kalmasını sağlar. Aç gözlü tarafım kaba, gürültülü ve hamdır. Ona bir isim verdim ve onun giydiği kıyafeti bile söyleyebilirim.

Egonun Etik Boyutuna Başvurun

Egolarımızdan kurtulmamız için bizi teşvik eden bazı ruhsal pratiklerin tersine, Jung psikolojisinde ego, kim olduğunuzu belirleyen önemli bir parçadır ama egonun kim olduğunuzu tamamen belirlemediğinin farkına varmak gerekir. Dünyanın gerekliliklerini anlayan bilinçtir. Yaşanmamış hayatınızda bir şey yapmanızı isteyen bir enerji varsa, bu, bunu gerçekten yapmalısınız demek değildir.

Sembolik süreçleri insanlık dışı, nihilistik veya yıkıcı olmasına karşı korumak veya zarar verici aşırılıklara kaçmasını önlemek için sınırlar koyan, etik duyusu ile yönlendirilen bilinçli egodur. Ham doğa, adalet, eşitlik ve savunmasız olanın korunması gibi insani değerlerle niteliksel olarak ilişkili değildir. New Orleans'ı yıkan kasırga ve sağlıklı dokuları işgal eden kanser ahlaki veya etik değildir. Bu değerleri doğaya sokan insan bilincidir. Bu yüzden zamanın sahası içinde ilahi potansiyellerin açılmasına katkıda bulunuruz. Aktif hayal gücünde ortaya çıkan enerjiler çoğu zaman doğanın gayri şahsi güçlerinin kişileştirilmesi olduğundan, sınırları kuran bilinçli konumumuz olmalıdır. Etik çatışma olmadan bilincin gelişi yaşanmaz.

Jung, kız arkadaşının buzlu bir gölde kayıp boğulduğunu rüyasında gören genç bir adamın hikayesini anlatıyordu. Rüyasında adam paralize olmuştu. Jung, ona sadece orada oturup kaderin soğuk güçlerinin içsel kadını öldürmesine izin vermemesini tavsiye etmişti. Adama, aktif hayal gücünü kullanmasını ve kadını sudan çıkarmak, bir ateş yakmak, onun için kuru kıyafetler bulmak ve

onun yaşamını kurtarmak için bir şey yapması gerektiğini söylemişti. Bu etik, ahlaki ve insani bir şeydir. Bu prensipleri dış dünyada uygulamak kadar yaşanmamış hayatın enerjilerine bu sorumluluk duygusunu aşılamak da egonun görevidir.

Etik, birlik ve tutarlılığın bir ilkesidir. Etik yaşayan insanlar davranışlarını değerlerine uydurmak üzere dürüst bir çaba gösteren kişilerdir. Davranışınız temel karakterinizle kavgalı olduğunda bu, kişiliğin bir parçalanmasını temsil etmektedir. Etik sorumluluktan kaçmak bütünlükten yoksun olmayı getirir.

Bu yüzden yaşanmamış hayatınızın bazı yönleriyle diyalog kurarken bunun karakterinizle tutarlı olmasını sağlayın. Pratik günlük hayatınızı işler kılın ve insani ilişkilerinizi bir düzene sokun. Eğer herhangi bir toplum içinde yaşayacaksak, bilinçdışı enerjilerimize karşı ahlaki açıdan da sorumluyuz demektir. Yaşanmamış hayatın taleplerini sembolik olarak uğraşılacak ve yok etmeden sıradan insan yaşantısıyla bütünleştirilebilecek bir şeyde arıtın.

'Şeylerin olmasını sağlayabilmek' çok önemlidir fakat eğer bu çok uzun sürerse zararlı olabilir. Başlamak için, bu alıştırmanın yirmi otuz dakikası yeterlidir. Aktif hayal gücü üzerinde uzun bir süre çalışmak yararlı değildir. Eğer aşırıya kaçarsanız, direnci kırarsınız. Yoğunlaşmış iç çalışmanın küçük bir parçası verili bir gün için yeterlidir. Eğer elden çıktığını hissediyorsanız, çıkma zamanı gelmiştir. Buna saygı duyun ve bir sonraki gün tekrar deneyin.

Ritüeller ve Seremoniler

Yaşanamamış hayatınızla bir kez diyalog kurduğunuzda, son adım, ilişkiyi şereflendirmenin bir yolunu bulmak olur. Bu yaşanmamış hayatınız için dış yaşamınızdaki amaç ve yerinizi bulana kadar kendinizi tükenmiş hissetmeyin. Bilinçdışını kavramak etik bir zorunluluğa çevrilmelidir.

Ritüeller ve seremoniler anlamlı olan fiziksel bir eylem gerektirir. Modern hayatımızda her şeyi soyutlaştırmak, doğrudan duygusal deneyim için yedek olarak sözlü bir tartışma kullanmak

genel eğilimimizdir. Bu nedenle, değişimin etkili olması için duygularımızı ve vücutlarımızı katmalıyız. Yaşanmamış hayatınızı açıkça belirtmek, bunun bir şekilde duygularınıza, kas bağlarınıza ve vücudunuzun hücrelerine girmesi demektir.

Fiziksel bir şey yapmak, yaşanmamış hayatın enerjisini somutlaştırmak, bilinçdışının yeraltı dünyasına çekilmesini önlemek önemlidir. Bunu davranışlarınızla göstermemelisiniz. Psikolojik ifadeyle, davranışlarla göstermemek iç, öznel çatışma ve dürtüleri almak ve bunları dışsal ve fiziksel olarak yaşamak demektir. Aktif hayal gücü bunun için fırsatlar sunar çünkü oldukça fazla bilinçdışı fantezi malzemesini çekmektedir. Örneğin, aktif hayal gücünde içindeki kadın ile tartışan bir adam dikkatli olmalıdır, hemen bunun sonrasında benzeri bir kavgayı eşi ile yürütmemeli ve bunun etrafında dönmemelidir.

Bu son adımı uygulamak genelde fantezilerinizi gerçek bir şekilde yaşamak değildir. Çoğu zaman yaşanmamış hayatınızı bütünleştirmek sembolik ifade gerektirir. Eğer bu ayrımı yapmakta başarısız olursanız, sorun yaşar ve hasara yol açarsınız. Aktif hayal gücü fantezilerinizi ham, gerçek biçiminde davranışlarla göstermenin bir izni değildir.

Aktif hayal gücü eski bir sanattır ve yazmak kesinlikle alabileceği tek form değildir. Dans eden insanlar vardır, bazıları resim veya heykel yapacaktır, başkaları ise dans veya yürüyüş yapabilir. Görsel olarak duyarlı kişiler resimleri görebilir ve yapabilir, sesli tarzlar ise bir ses duyabilir.

Geçenlerde haftalarca süren içsel bir deneyim yaşamıştım. Aklıma gelen baş döndürücü fikir şuydu: "Hiç de iyi değilsin. Hiçbir zaman bunu bir yazar olarak yapmadın ve gerçekte tamamen yazamazsın. Hiçbir yeteneğin yok. Kitapların yayınlanmış ve bunlar farklı dillere çevrilmiş olabilir fakat hiçbir zaman *New York Times*'ın çok satanlar listesine giremedin." Bunu bir parça düşündüm ve şu düşünceyle bunu kovdum: "Peki, kim *New York Times'ın* çok satanlar listesinde olmak istiyor ki?"

"Ben istiyorum," diye geldi cevap.

Tamam... Bu yüzden bu cevabımı bilgisayarıma yazdım ve yaşanmamış hayatımın bu sorunlu parçası üzerinde uğraştım. Aktif hayal gücü üzerinde çalışarak, gerçekten alçak hissetmemi sağlayan içimdeki enerjinin miktarını gördüm çünkü hiçbir zaman süper satan bir kitabım olmamıştı. Bu süper kitaplar, mağazaların kasalarında veya Target ve Wal-Mart'ta sergilenen kitaplardandır. Sanki bu hayatımdaki tek başarı ölçütüymüş gibi hissederdim. Bu tatmin edilmemiş karakter, yaşanmamış hayatımda hırıldayarak oturuyordu.

Bu yüzden *New York Times* çok satanlar listesinde yeni bir kitabım olduğunu hayal ettim. Hatta *Oprah* ile röportaj bile yapmıştım. Başarı inancın ötesindedir. İlk başta bunun içinde oyalandım. Kendimi arkada pataklıyordum (bu tamamen semboliktir, unutmayın), telefon beni tebrik etmek isteyen insanlar yüzünden hiç durmuyordu, görüşme ayarlamam, televizyona çıkmam ve ürün tanıtımlarında yer almam için tekliflerin bulunduğu birçok posta alıyordum. Bu lezzetli hayali yolculuğa devam ettikçe, çok para kazanıyordum. Sonra arkadaşlarım ismimi her yerde yaymaya başladılar ve insanlar imzamı istedikçe kendimi daha büyük bir insan gibi hissediyordum. Kitabım büyük bir başarı elde ettikten sonra, bütün ilişkiyi sağlayacak bir asistan tutmak zorunda kalıyordum. Daha sonraları, kimin arkadaşım ve kimin şöhretimle ilgilenen kişiler olduğunu anlayamıyordum. Sonra paparazziler geçmişimi didikliyor ve fotoğraflarımı yakalamak için peşime düşüyordu. Mahremiyetim kayboluyordu. Böylesi bir başarı kapanını hiçbir zaman istemedim! Bu, bu deneyimden yeni bir şey öğrenene kadar devam etti.

Aktif hayal gücü gerçek bir deneyim yaratır, bir parça gerçekliktir ve sanki bunu dış dünyada yaşıyormuşçasına güçlüdür. Bölüm 4'te beyinde komplekslerin nasıl yaratıldığı ile ilgili tartışmamızı hatırlayın. Nöral yollar dışsal bir şeyi yaşadığınızda veya hareketli içsel bir deneyime girdiğinizde oluşuyordu. Bu demektir ki önemli deneyimleri sadece dış tarafta yaşamak zorunda değiliz. Bilinç gelişebilir ve sembolik eylem vasıtasıyla sorunlu olan yaşanmamış hayatın çağrısıyla uğraşabiliriz. Bu örnekte başarı içeren uzun süren fantezimin avantajları olduğu kadar dezavantajları da olduğu-

nu gördüm. Sonra, bunların hepsi aktif hayal gücünde olduğundan, geriye dönüp bunu çözdüm. Dünyada kendi yerini bulabilecek bir kitap yazmaya oturdum; eğer başarılı olursa bu iyidir fakat beni kemiren ve benim bir başarısız olduğumu söyleyen yorucu bir kompleksin ve yaşanmamış hayatın bu parçasına artık sahip değilim.

Arkamdaki bu deneyim ile birlikte, şimdi yaşanmamış hayatın bu parçası üzerinde oldukça farklı hissediyorum. Bu açlık, yatırım, kibir veya tatminsizlik (her ne ise) içimde yaşamaktadır ve sonuç olarak daha güvendeyim ve kendimi daha memnun hissediyorum. Sonuca varmak bilgisayarımda birkaç aktif hayal gücü dönemleri gerektirir fakat bu vızıldayan illüzyon içimde sessizleştiğinden kendimi talihli sayıyorum. Mutluluğumu baltalayan gürültülü bir potansiyel artık yoktu.

Belli bir tarz tekrar eden fanteziniz varsa (kimin yok ki?) bu, fanteziyi aktif hayal gücüne dönüştüren saf bir altındır. Fantezi her zaman tek taraflı bir şeydir. Bir fanteziden alabileceğimiz tatmini sıkıştırırız ve hiçbir zaman onun diğer tarafına özen göstermeyiz. Bu yüzden fanteziler yıldan yıla çok değişmez. Tam tersine, sembolik yaşamın aktif doğası değişimi getirir. Yapabileceğim en akıllı diyalogu yapmaya başladım.

İşte başka bir örnek... Açgözlü tarafıma şunları sorabilirim:

Ben: "Neden geçen gece partide aniden araya girdin? Ben tamamen dikkat çekmek için ne kadar da açgözlü olduğumu görünce utandım."

Ve açgözlü taraf şöyle söyleyebilir: "Tamam, bütün gün boyunca azizi oynuyorsun, insanları ne kadar da iyi bir adam olduğun ve hiçbir zaman kıskanç veya açgözlü bir duyguya sahip olmadığın noktasında inandırmaya çalışıyorsun. Bu yüzden insanların senin gerçekte kim olduğunu tanımalarının tam zamanı olduğuna karar verdim."

Doğru bir noktaya gelmişti. Başkalarına hizmet etme halinde olma üzerinde bilinçli bir şekilde çalışarak ya da özellikle ahlaki ve iyi olmaya çalışarak, kişinin karanlık nitelikleri karşı bir denge olarak ortaya çıkabilir. Bu örnekte açgözlü tarafım yeteri kadar buna sahipti.

Ben: "Eğer bu şekilde devam edersen, bütün arkadaşlarımın saygısını kaybedeceğim. İnsanlar sahip olunmak veya kullanılmak istemez. Sonra insanlar beni açgözlü olarak gördüklerinde hiç kimse benimle bir şey yapmak istemeyecektir."

Açgözlü Tarafım: "Ne söyledimse doğru; açgözlü olmak istiyorsun. Bunu seviyorsun!"

Ben: "Her zaman gerçeği söyleyerek ortalıkta dolanmayı mı düşünüyorsun?"

AT: "Bu daha dürüst olacak."

Ben: "Tamam, yapamazsın. Buna izin vermeyeceğim. Tek bir şeyde, bu insanları uzaklaştıracaktır. Artık hiçbir zaman dışarıda olmayacağız. Ayrıca, bundan sonra çok suçlu hissedeceğim."

AT: "Hayatında hiçbir yerim yok ve bu midemi bulandırıyor."

Ben: "İşte bu yüzden bu tartışmayı yapıyoruz. Kibar, medeni, akıllı yaşamaya çalışıyorum ve bunu mahvetmene izin veremem. Sana izin vermeyeceğim."

AT: "Tamam, benden kurtulacağını ve her zaman pısırığın teki olacağını düşünüyorsan, başka bir şeyin geleceğini de düşünmelisin."

Ve bu konuşma enerji tükenene kadar devam eder. Açgözlü tarafım için bir yer bulurum ve dış yaşamımda itelediğim azizlik, katılık ya da her ne ise, insani sürdürülebilir seviyede dengelenir. Bu, sembolik diyalogdur.

İç Karakterlerin Çeşitliliği

Bunun iç eleştirmenimle, uzun süredir sorun olan iç kurbanımla, kızgın alaycılığımla, korkmuş çocukluğumla veya yaratıcı perimle bir sohbet olacağını düşünün. İçinizdeki hangi içsel ses duyulmak istiyor ve sorun çıkarıyor? Sizi endişeli, huzursuz, memnuniyetsiz ve korku dolu kılan yinelenen hangi içsel figürdür? Eğer buna dikkat ederseniz, içsel yorumlamaların her zaman gerçekleştiğini görmeye başlarsınız. Bunlar kimin sesleri? Her biri ne için ve neye karşı konuşuyor? Karakterlerin çeşitli ekiplerini, yeraltının gölgelerini, vücut bulmaya çalışan enerjileri keşfedeceksiniz. Bu acılı bir

deneyim olabilir ve ilk başta içsel figürlerinizle konuşmak bir parça saçma olabilir. Bazı insanlar kendileriyle konuşmanın 'çoklu kişiliğe' sahip oldukları veya tehlikeli bir şekilde 'hasta oldukları' sonucunu getirmesinden korkarlar.

Aktif hayal gücünün bazı insanlarda yoldan çıktığı doğrudur. Bu tekniği denemeden önce bunun hakkında bilgi sahibi papaz, terapist veya güvenilir bir arkadaş gibi kişilerin yardımını almak akıllıcadır. Eğer sorun duruyor ve içsel figürlerinizin içine dalamıyorsanız, o zaman bu teknik sizin için uygun değildir. Yaşamınızın sıkıcılığından kurtulmanız için yeteri kadar gitmenize izin vermezler.

Aktif hayal gücü disosiyatif (çoğul kişilik bozukluğu) düzensizliği olan kişiler gibi, bilinçdışı ile boğulmaya çalışan herkes için uygun değildir.

Bu sürecin bazı kalıtsal riskleri vardır. Hayatınızı dramatik bir şekilde değiştirebilir. Analist Barbara Hannah aktif hayal gücü yaparken, dizlerinizi sallamazsanız, gerçekten orada olmadığınızı belirtmiştir. Zor nefes alabilirsiniz ve içinizdeki endişe bir an için yükselebilir. Bu gerçek bir deneyimdir.

Psikozlu ile bir deha arasındaki fark nedir? Bilincin gücüdür. Hayatınızı bilinçdışının üzerine vermemelisiniz. Hasta kişinin başka bir seçimi yoktur fakat sağlıklı bir ego bilinçdışını dinlemeyi tercih eder ve buna değerleriyle, ahlakıyla ve etik zorunluluklarla tepki verir. Disosiyatif kimlik bozukluğunda (çoklu kişilik bozukluğu) hiçbir sembolik diyalog yoktur, sadece ardıl bir monolog vardır. Kişi bununla tanışır ve ardıl bir düzen içinde çeşitli karakterlerce alınır. Ego çoğu zaman diğer seslerin farkında değildir. Aktif hayal gücünde yaşadığımız gibi kim olduğumuzun çokluğu diyalog içinde olan içsel figürlerden biridir. Ego güçlü kalır ve her zaman değerlerin hakemidir. Üst disosiyatif durumlarda egoyu etkileyen bir yokluk vardır.

Güçlü, sağlıklı bir egonuz olsa da böylesi içsel çalışma zorunlu olduğunda, bunu dikkatle işlemelisiniz. Zaten bilinçdışına çok açık olan insanlar vardır ve daha fazla sorun içine gömülürler fakat çoğu kişiler tam zıt soruna sahiptir: Tekdüze yaşamlarının dışına çıkamazlar.

Aktif hayal gücüne bir kurulu gündem ile veya onsuz da girebilirsiniz. Örneğin, geçen geceki partide kendimden utandıysam, eve gittiğimde sessiz bir yerde oturup, "Bak, çok açgözlü olan birisiyle aynı bedenle yaşayamıyorum," diyebilirim. Bu, gündemi kurmaktadır.

Bu tekniği içinizdeki iyiyi ortaya çıkarmak ve en kötüye karşı savunmak için uygulamanın bir yolu vardır. Diyalogun çoğu 'diyorum ki' ve 'diyor ki' şeklinde olur. Sırası geldiğinde, sanki birisi kafanızın arkasında bir film çeviriyormuş ve bir hikaye açılmaya başlıyormuş gibi olur. Böyle devam edebilir fakat kendinizin bu yaşanmamış bakışlarını özel bir diyaloga getirdiğinizde, bilinçli konumunuz ve yaşanmamış hayatınız birbirini hafifletecek ve her biri ötekinin bazı özelliklerini alacaktır. İlk başta uyumsuz gözüken şeyden canlı ve işler bir sentez çıkarabilirsiniz.

Geçen geceden kalan bir rüya, düş veya pasif bir fanteziden hatırlanan durumdan farklı olarak, aktif hayal gücü içinde aktif bir katılımcısınızdır. Bu, aktif hayal gücünün *aktif* yönüdür. Sadece üzerinde oynamıyorsunuz; geriye konuşabilir ve konuşmalısınız. Bilinçdışında karşılaşılan kişileştirilmiş enerjilerin bazıları ilahi gibi görünse de bazıları hayatınızın sosyal ihtiyaçları ile tamamen ilişkili değildir. Bilinçdışını romantikleştirmek baştan çıkarıcıdır fakat burada bulunan enerjiler çeşitlidir; güçlü ve zayıf, iyilikçi ve sinsi, yardımsever ve yıkıcı. Analist Marie-Louise von Franz'ın söylediği gibi, "Aktif hayal gücü oyunun bir biçimidir fakat kanlı, ciddi bir biçimidir." Başka bir ifadeyle bilinçdışındaki her sesi Kutsal Ruh'un sözleri olarak almamak önemlidir! İçsel dünya paradoksaldır; hem olumlu hem de olumsuz yönleri vardır. Hayali krallık tutarlı ve hatasız ruhsal bir direktördür. Yeraltı imgeleri üzerimizde iddialarda bulunur fakat onlar bize ne yapacağımızı söylemez. Bunlar, yeraltı perspektifi ve ego bilincinin gündüz dünyası arasında bir diyalog gerektirmektedir.

Daha önceden de belirtildiği gibi, iç diyalogunuz kaydedilmeli, kağıda dökülmeli veya not edilmelidir. Bu bilinçdışındaki kuvvetli bir güç tarafından yenilmeye ve deneyimi başka bir pasif fanteziye dönüştürmeye karşı ana bir korumadır. Bunları yazmak daha sonra hatırlayıp özümseyebileceğiniz bir kayıt sağlamaktadır.

Pasif Fanteziyi Aktif Hayal Gücüne Dönüştürmek

İşte burada aktif hayal gücü ile güvenli ve etkin bir şekilde çalışmak için bir örnek daha vardır:

Hayatımın bir noktasında, Güney Denizi Adası fantezisi ile kendimi tatmin ettiğimi anladım; bu her zaman aynıydı ve bunun hiç de farklı olmasını istemiyordum çünkü çok güzeldi. Bu fantezi, çok güzel bir kadınla hindistancevizi ağaçlarının, güneş ışığının ve birçok erotik eğlencenin bulunduğu bir adaya gitmeyi içeriyordu. Bu, aynı filmi tekrar tekrar oynamak gibi bir şeydi. Bu fanteziden çok zevk alıyordum. Zamanla fantezideki lezzet, ruhunu kaybetmeye başladı fakat hiçbir zaman bunun hayatımın bir parçası olamayacağı yönünde içerlemeye devam ettim.

İç diyalogda daha fazla ustalaştıkça, bu fanteziyi yıllardır kullanmış olduğumu gördüm ve bu, karakterimde hiçbir gelişime yol açmamıştı. Hiçbir iç gelişmeyi sağlamaksızın tekrar eden yararsız bir zorlamaydı. Bir gün iç filme daldım ve bazı sorular sormaya başladım. Fantezi yükselmeye, hareket etmeye ve durağan niteliğini kaybetmeye başladı. Daha önce hiç olmadığı kadar bir içsel gerçeklik kazandı. Güney Denizi adasındaki kıza ne istediğini sordum ve konuşmaya başladı! Hayran kalınmayı fakat aynı zamanda özgürlüğünü istiyordu. Sahilde oturmaktan bıktığını ve hayatımda bir yer istediğini söyledi. Dış yaşamıma daha fazla güzellik, duygu ve şehvet katmalıydım.

Tekrarlayıcı ve pasif olan fanteziyi içsel duyumda her zaman etkin ve gerçek olan aktif hayal gücüne dönüştürmek yapabileceğiniz en iyi şeylerden biridir.

Birçoğumuz içimizde yükselecek şeyden korkarız. Bu, dış yaşamımızda gerçek bir soruna yol açacak büyük bir enerji merkezini açabilir. Bu yüzden bununla özel olarak ilişkiye girmelisiniz. Eşinize Güney Denizi Adaları'nda bir kız ile vahşi bir seks fantezisi kurduğunuzu söylemeyin. Önce içinizdeki karakter ile konuşun ve sonra onun vasıtasıyla ilerleyin.

Bu hikayeyi tamamlamak için, Güney Denizi fantezisini aktif kıldığımda yeni boyutlar kazandı. Öncelikle adadaki sivrisinekleri keşfettim ve sonra yağmurlu dönem açığa çıktı ve en sonunda o güzel kız hamile kaldı! Aktif hayal gücü bir parça gerçeklik getirerek eski sıkışmış modeli hareket ettirmiştir. Sonra bundan kurtuldum. Yaşanmamış hayatımın bu parçası bütünleşti. Ruhun bu küçük köşesinde daha fazla kıskançlık veya pişmanlığa yer yoktu.

Kendinizle Sohbet: Alıştırmalar

Kullanılmadığında her insan becerisi zayıflar, körelir. Fiziksel kaslarınız gibi hayali kapasiteleriniz de gerçek biçimini almak için bir parça egzersize ihtiyaç duyar. Psikosentez[25] adı verilen terapatik bir pratikten alınan aşağıdaki alıştırmalar her zaman pratik olabilir.

Gözlerinizi kapatın ve bir tahtaya bir kalemin yavaşça isminizi yazdığını düşünün. Şimdi bunu değişik şekillerde görselleştirin: Üçgen, bir kare ve bir daire. Şimdi sevdiğiniz birisinin yüzünü canlandırın. Sonra ziyaret ettiğiniz sevdiğiniz bir yerin imgesini aklınızın gözünde tutun.

Sonra, bir kere dokunmayı hayal edin: Betonun kaba yüzeyi, deri, dağ kaynağının serin suyu, gümüş bir eşarp.

Hayalinizde tat, sıcaklık ve dokunmayı gerçekleştirin: dondurma, yağ, ceviz, şeftali ve kırmızıbiber.

Şimdi kokuyu hayal edin: Bir gül, taze kurabiyeler, okyanus esintisi, patlamış mısır.

Sonra kapalı gözlerinizle duymayı hayal edin: İsminizi söyleyen biri, çatıdaki yağmur, bir ambulans sireni, restoranda konuşan insanlar, zil sesi.

Hayali becerilerinizi bir parça güçlendirdiğinizde, içinizde var olan iç figürlerin bazıları üzerinde çalışmaya başlayın. Tartışmalı bir konu seçin ve kendinize, bunun hakkında ne düşündüğünüzü ve ne hissettiğinizi sorun. Bunu odanızın sessizliğinde kendi başınıza yapın. Daha sonra içinizdeki diğer enerji sistemlerinin başka bir fikri olup olmadığını görün. Bunun ortaya çıkmasını sağlayın.

Şimdi kendiniz ile ilgili bu farklı yönler arasında bir diyalog kurun. Bu tartışmaya biraz enerji koyun ve hatta bakış açısını abartın. Enerji diyalog içinde tükenene kadar bunu yapın.

Başka konularda da bunu pratik etmeye devam edin. Tanıdık olduğunuz başka bir konu seçin. Bunu bir sohbet içinde tutun. Ona konuşun. Sadece diyalogun perspektifinizi genişletmesine izin vererek farklı bakış açılarının oyununu gözleyin.

Çatışan enerjilerin kişiliğinizi yerinden kaldıracağı noktasında endişelenmeyin. Yaşanmamış potansiyelinizin bilince çıkmasını sağlamak, bütünlüğünüzü artıracaktır. Aktif hayal gücü vasıtasıyla, yaşanmış ve yaşanmamış nitelikler birbiri ile çatışma halinde olmaktansa sinerjik olacaklardır.

7

Rüyalarımızı Düşlemek

Eski çağlardan beri insanlar rüyaların anlamı üzerinde düşünmüşlerdir. Rüyaların geleceğe ilişkin ipuçları verebileceği ve hastalıkların iyileştirilmesi için bilgi sağlayabileceği düşüncesiyle, Eski Yunanlar tarafından bu gece ziyaretçilerine büyük önem verilmiştir.

Castor ve Pollux zamanında yaşamış olduğuna inanılan bir rahip ve hakim olan Asklepios, dinsel ezgiler, müzik, dans, bitkiler ve rüyalar yoluyla insanları iyileştirerek kırsal bölgelerde dolaşmıştır. Ücretsiz hizmet vermiş ancak iyileştirdiği insanlardan bir hediye ya da kurban kabul etmiştir. Asklepios, öteki taraftan ölüleri geri çağırabildiği rivayetiyle ünlenmiştir. Bir faninin kendi egemenlik alanındaki konulara müdahale etmesi Hades'i endişelendirmiştir. Hades, kardeşi Zeus'u Asklepios'un ölmesi gerektiğine ikna etmiştir. Ancak diğer bir güçlü tanrı, Apollo, merhamet dilemiş ve böylece Castor ve Pollux gibi Asklepios da iyileştirme ve tıp tanrısı olarak yıldızlara çıkmıştır.

Yüzlerce yıl boyunca insanlar oruç tutmak, şifalı sularda yıkanmak, meditasyon yapmak, dua etmek için Asklepios tapınağına gitmiş ve daha sonra en iç kısımda bulunan mabet olan *abaton*'da tedavi görmüştür. Burada, gömülmeye benzer bir vaziyette uyumuşlar ve iyileştirici bir rüya görmeyi beklemişlerdir. Hiçbir garanti yoktur ve herkes iyileşmez ancak kutsal bir rüya hayatları değiştirebilir.

Rüyaları Birleştirmek ve Aktif Hayal Gücü

Rüyalar bugün de aynı anlama sahiptir, ancak rüya ile iyileştirme sanatı artık yaşamıyor. Erken çalışmalarından birinde Jung, aktif hayal gücü ile rüya analizinden, iki terapatik teknik olarak bahsetmiştir. Ancak ilerleyen yaşlarında rüya yönteminin aktif hayal gücüne dayandığını yazmıştır. Derinlemesine bir bakışla, sembolik çalışma (aktif hayal gücünün işbaşında olduğu gündüz düşleri olsun gece uykusu sırasında görülen rüyalar olsun) bir teknikten daha ötesi haline gelir; psikolojik gelişimin merkezinde yer alan içe dönük sembolik tutumu ifade eder.

Bu yüzden rüyanın ne olduğu sorulduğunda cevabım şu olur: rüya, doğanın bir yaratısı, içimizden akan yaşam gücünün spontane ve ayırt edilemez bir ifadesidir. Gerçek dünya ile yeraltı dünyanın kesişimidir, halen içimizde olan ama henüz yaşanmamışa olan çağrıdır. Neden rüyalara ilgi göstermeliyiz? Bunun birçok sebebi var: Hayatımızda karmaşanın yarattığı birçok düğümü çözmek için yararlıdırlar. Yaratıcılık, yenilenme, güç ve bilgelik için cömert bir kaynaktırlar. Bilinç olgunlaşması için doğrudan bir yoldurlar. Merkezlerinde arşetip enerji olduğundan, rüyalarımızda gördüklerimiz esrarlıdır (ilahi bir bağlantıya sahip kutsal boşluk). Rüyalarda canavarlar, kahramanlar ve tanrılar, insan kılığında ve geçmiş haftanın olaylarına karışmış vaziyette bizi ziyaret ederler.

Rüyalara önem vermek için belki de en önemli neden, onların bilincimizin burnunu sürterek onu gerçeğe yaklaştırmalarıdır. Rüyalar egonun perspektifini toparlar, bir çerçeve kazandırır, sınırsız fantezilerini reddeder ve mümkün olan şeylere ilişkin vizyonu geliştirir. Çeşitli olasılıklarla dolu mitsel bir yeraltı dünyasını göstererek, rüyalar bize yaşam dolu hayatımızın gizlerini açar.

Bazı insanlar hiç rüya görmediklerinde ısrar ederler. Gerçekte ise neredeyse herkes normal gece uykusu sırasında birçok rüya görür; fark şudur ki bazıları gördükleri rüyaları hatırlamazlar. En canlı rüyaları uykunun REM aşamasında görürüz ki bu aşama gözlerin göz kapakları arlında hızla hareket etmesinden (Rapid Eye Move-

ment - REM) anlaşılabilir. Bu durumu kedi ve köpekler uyurken de gözlemleyebiliriz. Yetişkin insanlar uykularının dörtte birini REM aşamasında geçirirler, bu aşamada vücut neredeyse felç halindedir ancak beyin aktivitesi son derece yüksektir. Rüya halindeki beyni incelemek için gelişmiş bilgisayar destekli teknikler kullanan araştırmacılar REM uykusu sırasında beynin en aktif bölgelerinin duyguları kontrol eden limbik sistem olduğunu bulmuşlardır.

Rüyalarınızı Hatırlamak

Rüyalarınızı hatırlayabilmek için, yatağınıza yakın bir yerde bir rüya günlüğü ile kalem bulundurun. Işığı açmanızı gerektirmeyeceğinden bir ses kayıt cihazı da yardımcı olabilir. Unutulmaz rüyanızı kayda geçirmek için öğlene kadar beklerseniz, dişinizi bile fırçalamadan aklınızdan buharlaşıp uçtuğunu görürsünüz. Eğer tek hatırladığınız bir görüntü veya duygu ise, yine de yazın. Ne anlama geldiğine dikkat ederseniz, sonraki gece muhtemelen çok daha fazlasını hatırlarsınız. Eğer rüyalara pek de önem vermiyorsanız, hatırlamamanız da normaldir. Rüyalarınıza yaklaşma biçiminiz onları hatırlayıp hatırlamamanızı belirler. İlgi ve merakla karşılıyorsanız, rüyalarınızın çok daha fazlasını hatırlarsınız.

Rüyalar hakkında ciltlerce yazı yazmış olan Jung, "Rüyalar sıkça mantıksızlık, ahlaki açıdan sorunlu, belirsiz forma sahip ve belirgin bir şaçmalık içerme özellikleri ile ayırt edilebilen garip ve rahatsız edici bir üründür, bu yüzden insanların rüyaları aptalca, anlamsız ve değersiz görmesi normaldir,"[26] demiştir.

"Rüyalarla ilgili bir teorim yok... Rüya yorumlarının belirsizlik ve keyfiyetine dair önyargılarınızın tümünü paylaşıyorum. Diğer yandan, eğer bir rüya üzerine yeterince uzun ve derinlemesine eğilirsek, onu evirir çevirir ve incelersek, sonunda mutlaka bir şey çıkacağını da biliyorum... Sonucun hasta açısından bir anlamı olduğu ve onun yaşamını tekrar yoluna koyduğu gerçeğine kendimi açık tutmalıyım... Hayat tek yönlüleştiğinde, sıklıkla durgunlaşır ve kişi çevreye uyumunu kaybeder."[27]

Rüyalar semboller yoluyla konuşur, bu nedenle onları anlaşılır bir dile çevirmeyi öğrenmeniz gerekir ancak bu, çıkıp bir rüya yorumları kitabı alacağınız anlamına da gelmez. Bir sembolü basit bir anlama çevirme işi, örneğin, bir atın içgüdülere veya duygulara yorulması, pek de açıklayıcı değildir. Her rüya sembolünün birden çok anlamı vardır. Örneğin, bir mücevher, onu çevirdiğimiz açıya göre ışığı farklı renklerde yansıtır. Rüyalarınızda gördüklerinizle etkileşim kurmanız gerekir.

Sinema, dans, görsel sanatlar veya şiirle olduğu gibi, her rüyanın birden fazla katmanı vardır ve sınırsız yorum çıkabilir. Bilinçli bir bakış açısıyla bir rüyayı asla tam olarak anlamlandıramayabiliriz. Ancak önemli olan nokta rüyayla kurduğumuz etkileşimin kendisidir. Rüyanızda gördükleriniz üzerinde, tıpkı muğlaklıkla veya bir ruh haliyle etkin düş kurmada olduğu gibi, açığa çıkan enerjilerle dinamik bir ilişki geliştirerek çalışabilirsiniz.

Rüyanın İstediği Nedir?

Rüyaları, yaşamımızdaki canlı simgeler kadar yorum gerektirmeyen yeraltı dünyasından gelen çağrılar olarak ele alın. Harika bir İspanyol şair olan Federico Garcia Lorca gizem ve hayret uyandırmak için semboller kullanmıştır. "Casida de la rosa" adlı şiirinde şöyle yazmıştır:

La rosa
No buscaba la aurora;
Casi eterna en su ramo,
Buscaba otra cosa.

La rosa,
No buscaba ni ciencia ni sombra:
Confin de carne y sueno,
Buscaba otra cosa.

Gülün istediği
Değildi şafak
Dalının üstünde, ölümsüzcesine,

Bir başkaydı aradığı.

Gülün istediği
bilgi değildi, gölge değildi
Uykuyla ten sınırında

Bir başkaydı aradığı.[28]

(Bilge Karasu'nun çevirisi)

Tüm büyük şairler gibi Lora da deneyimimizi açmak için semboller kullanıyor. Okuyucularının şu soruyu sormasını ister: Bu diğer şey de nedir ve şair gülün aradığının şafak ya da gölge veya bilgi olmadığını nerden biliyor? Ten ve uyku arasındaki ilişki nedir?

Burada, sorular sormanın, yorum yapmanın ve mantık aramanın bilinçli bir zihnin doğası olduğunu vurgulayan Jungcu analist Russell Lockhart'ın[29] çalışmasını kullandım. Yine de şaire farklı bir seviyeden cevap veren başka bir ses de var içimizde, bu fısıldayan ses basitçe "Evet!" diyor. Şiir, dili bir sembol olarak kullanır ve semboller meraka dönük deneyimlerimize ve yaratıcı olasılıklara kapı açar.

Aktif hayal kurma sırasında her rüyayı bir sıçrama tahtası olarak kullanabilirsiniz ve daha sonra rüya sembolleri ile diyalog kurabilirsiniz. Rüyayı şimdiki zamanda anlatırken görüntüleri tekrar canlandırmaya çalışın. Rüyanın bittiği noktada sabırla bekleyin. Sonra ne olacağını gözlemleyin. Rüyadaki görüntüleri inceleyin. Görüntüleri iyice inceleyin; onları yorumlamak için acele etmeyin. Yalnızca bu sayede rüyamıza yakınlaşabilir ve onu dışarıdan biri gibi inceleyebiliriz.

Örneğin, bir yılanın cinsel yan anlamlar içerip içermediğini merak etmektense rüyanızda gördüğünüz yılanın özelliklerine, mesela pullarına dikkat gösterin. Gözlerinizi kapayın ve pullara odaklanın. Dokusu ve rengi nasıl? Görüntüyü akılda canlandırmak için ayrıntılar önemlidir. Yılanla karşı karşıya geldikten sonra ne oluyor? Ona dokunmak için elinizi mi uzatıyorsunuz? Zihin gözünüzle görüntüyü canlandırmaya çalışın ve sonra bırakın kendiliğinden gelişsin. Neyi keşfedeceğinize değil, neyin sizi bulacağına odaklanın.

Psikolog Stephen Aizenstat bu yaklaşımı yerinde bir şekilde rüyanın incelenmesinden çok *takdimi* olarak açıklar. Onunla gerçekmiş gibi ilişki kurarsınız. Rüyanın doğru yorumunun ne olduğunu bulmaya çalışmayı bırakın. Asıl mesele onu analiz ederek yorumlamak ve ardından egonuzun ve arzularınızın diline çevirmek değildir. Rüyanın 'niye'sinden çok 'ne'sine odaklanın. Rüyalar kendi iç ilişkileri ile anlamlıdır; insan ruhunun kendi dilinde kendi kendisiyle konuşmasıdırlar. Bu, metafor ve sembol dilidir, bu yüzden rüyalarınızla şiirsel bir şekilde oynamanız gerekir. Böylece rüyanıza kutsal bir bağlantıya sahip kutsal bir boşluk olarak tekrar dalabilirsiniz.

Rüyanızın yazarının eski zamanlardan bahsetmek istediğini farz edin. Gidip tahtaya *eski çağlar* yazmaz. Sahneye o zamanları anımsatan bir şey, örneğin, bir sallanan sandalye yerleştirir. Bu, oyun yazarının eski zamanlardan bahsetme şeklidir. İşte rüya sembolleri de böyle dile gelir (resimlerin diliyle).

Rüyalarımızda gördüklerimizi canlandırmak, mantıksız alışkanlıkları ve arzuları bilince çıkarır. Kendiliğindenliğe bırakma sanatı, bu ülkeye girişin anahtarıdır. Daha önce de belirttiğim gibi birçok modern insanın en zorlu yanı bilincin sınırlarını ortadan kaldırmak ve görüntülerin konuşmasına izin vermektir. Herhangi bir sonuca varmadan önce rüyalarımıza zaman tanımalı ve sabır göstermeliyiz.

Bir zamanlar bir müşterim vardı; Eve, boşanmıştı ve iki çocuğu vardı. Beraber yaşadığı erkek arkadaşı mali güvencesiydi ve ne evlenmeye ne de başka bir şeye niyetliydi. Çocuklarla iletişim

kuramaz ve duygularından pek bahsetmezdi. Onunla bir geleceği olmadığını görebiliyor ancak aylık bütçeye katkısı çok sınırlı olsa dahi onsuz da mali durumunun nasıl olacağından endişeleniyordu. Sonra bir rüya gördü:

Coke adlı bir atın üstündeyim; babamın favori attı... Yokuş aşağı gidiyoruz ve o dizlerini kilitleyip yokuş aşağı kaymak istiyor. Atın bir sorunu var... İniyorum... Yokuş aşağı yuvarlanıyor ve gözleri açık ölüyor.

Eve'in aklı bu rüya ile tamamen karıştı. Önce yorumlamaya çalıştık. "Çok belirsizler, herhangi bir anlam çıkarmak zor," dedi. Atın şu mu yoksa bu mu olduğuna kafa yormaktansa, atı tekrar aklında canlandırmasını ve ölürken ne hissettiğini hatırlamasını istedim. Görüntüleri tekrar yaşadıkça, odayı dolduruyor gibi göründüler. Atın derisinin örtüsünün yıpranmış ve yırtık olduğunu söyledi. Çürümüş bir şey gibi biraz kötü koktuğunu söyledi. Ardından atın kendini aşağı bırakarak kendi isteğiyle öldüğünü fark etti. "Ölmeyi ne ister?" diye sordum.

"Bilmiyorum," dedi. Ancak artık görüntüler zihninde canlanmıştı.

Sonraki hafta Eve geldi ve erkek arkadaşını evden çıkarmaya karar verdiğini söyledi. Sonra şöyle bir rüya görmüştü:

Bir kır çiftliğindeyim... Bir yunusun benimle oynamak amacıyla içinde zıplayıp durduğu bir havuzun yanında oynuyorum. Ona dokunmak için uzanıyorum ve ardından her yanımda yunuslar beliriyor. Bacaklarımla oynamak istiyorlar. Önce düz derileri biraz garip hissettiriyor ama sonra alışıyorum. Sonra bir bakıyorum ki aralarında bir de doğurmak üzere olan bir dişi yunus balığı var. Erkek yunuslar onu korumak için oradalar.

Bu rüyanın en göze batan yanı, Eve'in canlandırdığı gibi ayağını havuza atar atmaz açığa çıkan enerjidir. Ardından mucizevi bir

şey gerçekleşiyor; yunuslar ortaya çıkıyor. "Çok koruyucular, bana yardım etmek istiyorlar," dedi bana yeniden güvenle bakarak.

Aktif hayal gücü yöntemi ile bu rüya üzerinde çalıştıktan sonra Eve tüm yapması gerekenin biraz risk almak olduğunu anladı (yani parmak ucunu soğuk suya sokmak), böylelikle muazzam bir büyüme gerçekleşecekti. Rüya iyimserliğe yol açtı ve onu cesaretlendirdi, ona yeni bir şeylerin doğmakta olduğu hissini verdi. Aslında erkeğe karşı yeni bir tutum ortaya çıkıyordu, Eve, ekonomik bağımsızlık ve araba kullanabilmek ya da evde tamir işleri yapabilmek gibi pratik meseleler nedeniyle neden bu erkeklere güvenebilmiş olduğunu merak etti. Bir erkeğin verebildiklerine ihtiyaç duymuyordu artık. Atı Coke (hayır, ailesinde uyuşturucu kullanan yoktu), baba kompleksinin güçlü bir sembolü olarak ortaya çıktı. Eski alışkanlıkların sınırlamaları ortadan kalkmalıydı. Arşetipik baba imajı kendimizi değerli hissetme, özgüven ve yaşamsal görevleri yerine getirme kapasitemizin prototipidir. Bu göreve uymadığımızı bilinçli ya da bilinçdışı şekilde hissettiğimizde bu *negatif baba kompleksi* olarak adlandırılır. Varsayımlar biyolojik babaya dayanabilir ancak bunlar diğer ilişkili ve kültürel deneyimlerle de güçlendirilebilir.

Yunusları gördüğü rüyanın ardından gelen haftalar boyunca, erkek arkadaşının habersiz eve gelmemesi için Eve evinin kilitlerini değiştirdi. Küçük işi giderek büyüdü ve kendine ve çocuklarına bakabildiğini fark ettikçe mali kaygıları dindi. Filmlere ve kitaplara doymak bilmez bir iştah geliştirdi. Daha dikkat çekici olan ise her zaman bilardoya büyük bir ilgi duymuş ancak kendine güvenemediği için hiçbir zaman turnuvalara katılmamış olmasıydı. İkinci rüyasında havuzda nasıl oynadığını hatırlayın. Rüyalar bazen kelime oyunları yapar ("pool" İngilizcede hem havuz hem de bilardo anlamına gelmektedir). Bu rüyayı gördükten bir yıl sonra, kendine güveni güçlenmiş olarak Eve sekiz topta amatör bir turnuvaya katıldı ve şampiyon oldu.

Rüyalarımızdaki İmgelerin Birbirini Etkilemesi

Yaşadığınız hayatta bir şeyden çok fazla varsa, rüyalarınız bunu size söyleyecektir. Eğer çok azı varsa, bundan da sizi haberdar edeceklerdir. Bir şeyi abartıyorsanız ya da az yapıyorsanız, rüya sizin kılavuzunuz olacaktır. Rüyalar ruhsal şeylerin yanı sıra fiziksel konularda da yorumlar sunar. Hastalıkları tahmin edebilir ve tedavi sağlayabilirler. Bu nedenle rüyanızda gördüklerinizle etkileşim kurmanız gereklidir.

Rüyanızda düşme gördüyseniz, gördüğünüz şeyin ne olduğunu sorgulayın. Düşen nedir veya nasıl düşüyorsunuz? Çaptan mı düşüyorsunuz? Mevki mi kaybediyorsunuz? Veya aşık mı oluyorsunuz?

Uçan bir şey gördüyseniz, kendinize sorun; uçan ne? Uyanıkken neyin üzerinden uçarım? Veyahut kol mu elinizden uçup gidiyor? Balon olup mu uçuyorsunuz? Nasıl yükseliyorsunuz? İçimde kanatlanıp uçmak isteyen ne var? Bir şeye doğru mu yoksa ona karşı mı uçuyorsunuz? Beni özgürleştirmek isteyen yüce bir şey mi var? Uçuşu zihninizde canlandırın ve ne olduğunu izleyin.

İnsanlar sıkça rüyalarında tuvalet görürler. Neyin geri dönüşüme ihtiyacı var? Neyi boşa harcadım, aşırı tükettim veya neyin bolluğunu yaşıyorum? Özel hayatımla ilgili durum ne? Birine yol vermem mi gerekli? Tuvalette konuştuğunuzu veya tuvalette olduğunuzu düşleyin. Kendinizi tuvalet olarak görün. Birilerinin üstünüze boşaltması nasıl bir duygu? Rüyanın içine girin, görüntüyü izleyin ve ne olacağını görün.

Rüyalar, kişiliğinizdeki çatlakları doldurmak için birebirdir. Sizi küçük virajlardan geçirerek kaderinize iterler. Bu bazen ayraçlar açarak da olur. Rüyaların çözüm getirmediği zamanlar da vardır. Belirsizdirler ve yalnızca bir soruna veya tıkanma noktasına işaret ederler. Görüntüyü rüya sürdükçe izlerseniz, yine de daha sonraki bir ilerleme için gelişme sağlayabilir.

İçinizden bir ses rüya üzerinde bu kadar durmanın zaman kaybı olduğunu söyler. Fikrini belirttiği ve sizi gerçek yaşama dön-

dürdüğü için ona nazikçe teşekkür edin ve rüyalarınızı büyük bir dikkatle izlemeye devam edin.

Amaç, rüyanın kuru analizinden çok şimdi ve burada bir deneyim yaratmaktır. Bir rüyayı kaydettikten sonra, onu şimdiki zamanda ve -iyor, -uyorum çekimiyle sanki şu anda gerçekleşiyormuş gibi sesli olarak açıklayın. Bu "rüyanızı düşlemenizi" kolaylaştıracaktır. Rüyanın geçtiği yeri incelemeyi deneyin,[30] neden sorusundan çok ne sorusuna odaklanın. Nesnelerin sessiz boşluğu doldurmasına izin verin.

İçsel Çalışma Kolektif Ruh Halini Etkiler

Bazı insanlar ya da içinizdeki şüpheci enerji, rüyalara bel bağlamanın dış dünyanın gerçek ve zorunlu gereklerinden uzaklaşmak için bir oyalanma ve aptalların işi olacağını söyleyecektir. İçsel çalışmanız kaçınılmaz şekilde çevrenizdekileri ve tüm dünyayı bir bütün olarak etkiler. Bir göldeki dalgalar gibi, bilinçaltını bilince çıkarmanın yarattığı enerji, geniş kapsamlı etkilere sahiptir. Altı ay boyunca rüyaları üzerinde epey kafa yoran bir hastam oldu. Kocasına terapiye gittiğini söylememişti. Bu yüzden bana alışveriş parasından ayırdıklarıyla ödeme yapıyordu. Bir gün öfkeli bir şekilde geldi, kendini koltuğa attı ve "Bu hiç de adil değil," dedi.

Adil olmayanın ne olduğunu sordum.

"Rüyalarım üzerinde deli gibi çalışıyorum ve kocam tüm bunları şaka zannediyor, tüm çabalarımı boşa düşürüyor. Sanki benimle eğleniyor!"

Bu olabilir. İçsel çalışmalarınıza zaman ayırmanın narsisizm olduğunu söyleyenlere yenik düşmeyin. Bu tür yorumlar genelde öngörülerimize ve ilgimize önyargıyla yaklaşan aile fertleri ile arkadaşlarımızdan gelir. Yaşamadığınız hayatınızı geri aldıkça, çevrenizdekilerle ilişkilerinizin doğası da değişir; bilinçli ve bilinçsiz.

Jung, bireyleşmenin iki yönü olduğunu söyler: Öncelikle içsel ve subjektif bir bütünlük sürecidir ve ikinci olaraksa nesnel ilişkilerin kaçınılmaz bir sürecidir. Biri diğeri olmaksızın var olamaz. Hiçbir birey, tek başına ayrı bir varlık değildir, bu yüzden "birey-

leşmeyi izolasyonun değil daha yoğun ve yaygın kolektif ilişkilerin takip etmesi gerekir."[31]

İçsel çalışmanın hangi yöne ilerleyeceğini kestiremezsiniz ama iç dünyanıza bilinç kazandırmak kendinize olduğu kadar kolektife de yardımcı olacak gelişmeler sağlar. Torah der ki, mihrabınıza ateş düşmesi için dua edersiniz ama o gelir, komşunuzun mihrabına düşer. Rüyalarınızı düşlemeye samimi bir çaba harcayarak içsel ve dış dünyanızın evliliğine yatırım yaparsanız, egonuzun aradığını bulamasanız da hayatınızdaki insanların tümü, belki de tüm insanlar, bundan bir şeyler kazanacaktır. Bu kolektif bilinçaltının birazını bile olsun, tüm insanlığın yararına aydınlatmak bir azizin işidir.

Bir rüya üzerinde çalıştıktan ve içinizde bir şeyler hareket ettikten sonra veya rüya alışkanlıklarınıza ilişkin yeni bir içgörü edindiğinizde, rüyanızı daha fazla hatırlayacaksınız. Rüyalarınızda sürekli olarak belirli bir tema tekrarlanıyorsa, o deneyime ilişkin iç ilişkileriniz tamamlanmamış demektir. Rüyada genellikle küçük değişimler yaşanır, bunlar size ne yapılması gerektiğine ilişkin ipuçları sunar. Gelişme gösteren süreçte her rüyanız yeni bir aşamadır ve eğer rüyanızla etkileşim kurarsanız, bir sonraki farklı olacaktır.

Bazı durumlarda bir sahne ya da motif tekrar tekrar rüyanıza girer. Örneğin, kenidini beğenmişlik kişi savaş, şiddet, ciddi bir kaza, istismar, sevdiklerinden birinin ölümü veya doğal afet yaşamışsa bu durum ortaya çıkar. Bu gibi deneyimler başetme kapasitemizin çokça üzerinde olabilir ve kolayca etkilerinden kurtulamayız. Sonuç olarak kişi, rüya konusu olayla baş etmek için güvenli bir yol bulana dek içsel deneyim tekrarlanarak karşısına olayı çıkaracaktır. Akıllı ve deneyimli bir akıl hocasına gerek duyulabilir ki rüyada görülenler ruhsal durumu travmatize etmeye devam etmesin. Profesyonel bir terapist bu durumlarda yararlı olur. Bu, gecelerini kabus içinde geçiren kişiler için de geçerlidir. Bu deneyimler bizi öylesine şok eder ki her seferinde yalnızca birkaç saniyesine dayanabiliriz.

En acı verici deneyimlerimiz üzerinde çalışmaya kendimizi adarsak, çocuklarımıza veya diğerlerine bunu kalıtsal bir miras olarak aktarma şansını da azaltmış oluruz.

Bir rüyayla ilişki kurarken daima şu soruyu sorun: Bu ziyaretçi neden geldi? Ne çıkarmalıyım bundan? Egomun şu anki bakış açısıyla algılamadığım ne var? Rüya üzerinde biraz kafa yorarsanız, net bir sonuca ulaşmasanız da ruhsal durumunuzda rüyanızın altında yatan nedenlere kaynaklık eden faktörleri bulursunuz. Enerji boşaltmak size iyi gelecektir.

İçsel Gerçeklik mi, yoksa Dışsal Gerçeklik mi?

Rüya çalışması seminerlerinde, sıkça şu soruyla karşılaşıyorum: "Rüya içsel dünyamla mı yoksa dışsal olgularla mı ilgili?" Örneğin, eşimle kavga ettiğimi görürsem bu, gerilimin arttığı ve onunla bir tartışma yaşayacağım anlamına mı gelir yoksa bu rüya, feminen özelliklerimle yaşadığım çatışmanın işareti midir? İnsanlar sıkça burada kafa karışıklığı yaşarlar, çünkü bilinçaltı dış dünyadan görüntüler alma ve onları rüya görenin içsel dinamiklerini sembolize etmede kullanma alışkanlığındadır.

Gerçekte rüyalar çok boyutlu olduklarından iç ve dış dünya arasında herhangi bir ayrım yapmazlar. Rüyadaki görüntüler yaşamınızın her alanı için geçerlidir. Bir erkek, feminen yönleriyle çatışma yaşıyorsa, bunalıma girmek üzeredir ve bunu dış dünyadan biriyle bir kavga izler. İç dünyanızda yaşadıklarınız dış dünyadaki deneyimlerinizi etkiler.

Ancak, pratik bir duruş noktasından bakıldığında, rüyalar üzerinde çalışırken ben daima önce içsel ilişkilere bakarım. Kültür bize dışımızdaki dünyayı dikkate almamızı öğrettiğinden, insanlar doğrudan rüyanın dışsal anlamlarına atlarlar. Bir rüyayı gün içinde yaşananların bir tekrarı olarak ele alırsanız, çoğu zaman anlamsız gelir. Ancak bu şekilde rüyanın çok önemli bazı noktalarını gözden kaçırmış olursunuz.

Rüyalarınızın içsel dinamiklerinizle ilgili olduğunu farz ederek başlayın. Örneğin, bir erkek, uçak kazası yaşadığını görür ve "En iyisi seyahate çıkmamak," der. Ancak kazaya halihazırda ilişkili olduğu bir şeyin sembolü gibi yaklaşırsa, hayatında bir şeylerin yıkılmakta olduğu sonucuna da varabilir. Bir rüya dışsal bir olgu

üzerinde doğrudan göndermeler yapıyor olsa dahi, bunu bu dışsal olgudan önce içsel koşullar üzerinden yapmaktadır.

Rüyaları kelimesi kelimesine yorumlamaya çalışmak güçlü bir eğilimdir. Birçok insan rüyalarını gerçek hayattaki bir insanı suçlamak için bir bahane veya kendilerini kutlama ya da haklı çıkarma amacıyla kullanır. Ancak bunda ısrar ederseniz, hak ettiğiniz ama yaşamadığınız hayatı kavramak için çok az şansınız olur.

Bana kız kardeşinin çok hızlı araba sürdüğünü ve ardından bir binaya çarptığını anlatan bir rüyayla gelen bir hastamı hatırlıyorum. Bu rüyanın bir kaza habercisi olmasından korkmakta ve uyarmak için kız kardeşini çağırmayı istemekteydi. Ona subjektif bakış açısıyla yaklaşmanın iyi bir başlangıç noktası olacağını ve rüyanın örneğin,, kaçış zorlaması veya kontrolsüz bir şekilde coşkuyla çok hızlı hareket etmek gibi, içsel dünyasındaki bir şeyleri sembolize ediyor olabileceğini söyledim. Rüyayı aktif hayal gücü yöntemiyle canlandırarak içsel kız kardeş imajıyla (gerçek kız kardeşiyle değil) konuşmasını tavsiye ettim. Yapmakta olduğu hangi şey kontrolden çıkabilirdi? Bu, rüyayı görenin daha önce kayda almadığı başka bir şeye içgörü sağladı.

Aktif hayal gücünü unutmayın; yapacağınız şey gerçekliğe tercüme etmek değil.

İşte bir başka örnek: Rüyada bir tren görürseniz bu, dışarıdaki bir trenle değil, genellikle içinizde trenle sembolize edilen başka bir şeyle ilişkilidir. Belki de bu sizin zorlu yolları aşma kararlılığınız ya da bir kaçış isteğidir. Rüyanızda gördüğünüz treni zihninizde canlandırın. Gücünü hissedin. İmajın canlanmasını sağlayacak ayrıntıları düşünün. Sesi nasıl, kokusu var mı? Bu görüntüyü canlandırırken bedeninizde ne hissediyorsunuz?

Telos: Geleceği Düşlemek

Rüyalar sıkça ileriye dönüktür, teleolojiktir. Antik Yunan sözcüğü olan *telos,* geleceğin çekilmesi anlamına gelir. Çok güzel bir sözcüktür. Bilim kültürümüz neden ve sonuç ile o kadar ilgilidir ki her şeyi bu mantıkla bir neden ve sonuç ilişkisi içinde algılamaya meyilli-

yizdir. Ancak bizi belirli amaçları yerine getirmemiz doğrultusunda çeken görünmez güçler de vardır.

Rüya görenin dış dünyasında gerçekleşmek üzere olan olayları haber veren rüyalar da vardır. Örneğin, insanlar bir savaşın veya yakınlarından birinin ölümünün hemen öncesinde afet rüyaları görürler. Rüyayı gören gerçekte olayın dış dünyada gerçekleştiğini anlar. Bu nadiren olur ama yaşanır.

Rüya imgelerinizden bir kez içgörü edindiniz mi, sembolik çalışmanızın gerçek faydasını görmek için sonunda farklı bir şey yapmanız gerekir. Rüyalarınız canlı bir deneyimle ilgili olsa bile içgörünüz daha çok onların içindeki saçma noktalardan kaynaklanır. Tüm bedeninizle bu noktayı hissetmeniz gerekir. Katoliklerin eski bir kuralı, dudakları oynamadığı müddetçe duanın geçerli olmayacağıdır. Aklınızdan okumak yeterli değildir. Aynı şey rüyalarınız için de geçerlidir. Kağıda dökmezseniz ve sonrasında görüntüleri tekrar canlandırmazsanız hiçbir etkisi olmaz. Kaslarınızı çalıştırın. Bugün birçok insan öylesine teorik ve soyut hale gelmiştir ki bazen fiziksel bir şeyler yapmaları gerektiğini hatırlamaları gerekir.

Örneğin, rüyanızda gerçekte borç aldığınız parayla ilgili suçluluk duygusu hissettiğinizi açık bir şekilde gördüyseniz, gidip borcunuzu ödemeniz gerekir. Ne yazık ki rüyalar her zaman bu kadar doğrudan olmazlar. Bu yüzden biraz yaratıcı olmalı ve rüyanızı onurlandırmak için küçük bir seremoni tertiplemelisiniz. Tamamen sıkışmış durumdaysanız, dışarı çıkabilir ve bir sokak öteye yürüyebilirsiniz; sadece bir şeylerle meşgul olun (bu kendinizi aptal gibi hissetmenize neden olsa da).

Analizde bir Benediktin rahibi olan müthiş bir adam hatırlıyorum. Otuz yıldır vücudunun farkında değildi. Rüyaları ona ihmal ettiği hayatından parçalar sunarak kendisini uyarmaya çalışıyordu. Fiziksel doğasına dikkat etmesine ilişkin hem rüyalarını hem de benim tavsiyelerimi görmezden gelmeye çabalıyordu. Bir gün çok sinirlendim ve rüyalarının içeriğiyle ilgili entelektüel sohbetler yapmanın yeterli olmadığını söyledim ona. Dışarı çıkıp onlarla bir şey yapması gerekiyordu.

"Ne yapayım ki?" dedi bana boş gözlerle bakarak.

Tükenmiş vaziyette, şöyle dedim, "Yapacak hiçbir şey bulamıyorsan git ve on tane ağacın gövdesine bak!"

Sessizce ayağa kalktı, boğazını temizledi, eşyalarını topladı ve çıkıp gitti. Zavallı adamı incittiğimi düşündüm, onu çok fazla zorlamıştım. Ardından birkaç saat sonra, kapım çalındı. Geri dönmüştü, "Ağaç gövdelerinin ne kadar ilginç olduğunu aklın almaz," dedi. "Bazıları sert, bazıları yumuşak, kimi kahverengi kimi gri; güneydekiler kuzeydekilerden farklı; bazılarında böcekler yaşıyor. Bilirsiniz, farklı ağaçlar farklı kokulara sahip," dedi. Gerçeklik algısını ve fiziksel becerilerini uyandırdığında, iyileşme süreci de başlamış oldu. Soyutlamalardan ve onlarca yıldır içinde yaşadığı entelektüel dünyadan çıkabildi. Şimdi ne zaman ona rastlasam ağaçlarını soruyorum ve ikimiz beraberce gülüyoruz.

Otuzlarının sonunda bir kadın olan June, hiçbir şey hissedemediği şikayetiyle bana geldi. "Diğer insanlar duygulardan bahsediyor ancak benim hiçbir şey hissettiğim yok," diye itiraf etti. Tüm deneyimi, aklından geçen düşüncelerden ibaretti. Bir Apalaçi ailesinde, sürekli endişe halinde olan, küçük ve çevrelenmiş varlıklarının dışındaki tehlikelerden korkan bir anneyle büyümüştü. Anne, çocuklarını dışarı çıktıkları taktirde hastalanacakları hatta ölecekleri konusunda uyarıyordu çünkü dünya tehditlerle dolu bir yerdi. Hastamın babası öfkesi kolay kontrolden çıkan biriydi ve bu, çocukları çok korkutuyordu. June ailede evini terk eden tek insandı; kaçtı, üniversiteye gitti ve komşu eyaletlerden birinde eczacılık yapmaya başladı, yine de hayat ona renksiz geliyordu. Rüyalarından biri şöyleydi:

> *Evimin içindeyim. Bir pencereden dışarı bakıyorum, dışarıda mavi kuşlar var. Çok heyecanlanıyor ve evdekilere söylüyorum. Pencereye yakın yürümemelerini yoksa kuşları ürküteceklerini söylüyorum. Küçük kız kardeşim beni duymuyor ve pencerenin önünden geçiyor ve onun bu durumu bozacağından korkuyorum. Sanki mavi kuşların oluşturduğu bir deryada evin içinde uçar gibiyiz. Süzülmeye devam edecek miyiz, yoksa yere mi düşeceğiz, diye endişeleniyorum.*

June'nun duyguları, tıpkı kuşlar gibi pencerenin dışındaydı ve onu dışarı davet ediyorlardı: Uçan ruhlar... Bu rüyaya cevap olarak, June mavi kuşlar çizmeye, onlarla ilgili hikayeler uydurmaya ve sonra da onlarla konuşmaya başladı. Çok çalıştı ve ailesinin yaşanmamış yaşamını işlerken yavaş ama kararlı bir ilerleme kaydetti. Annesinin korkularından kurtulmak ve duygularının açığa çıkmasına izin vermek kayda değer bir gelişme sağladı. Ardından, tehdit eden erkek figürünün olduğu bir dizi rüya gördü. Rüyalarında kaçıyordu veya tehdit eden figürler ortaya çıktığında küçülmeye çalışıyordu. Aktif hayal gücü sırasında, bir dönüm noktası açığa çıktı, bu karanlık ve kaba adamlardan birine karşı gelebildi. Kendi gücünü keşfettiğinde açığa çıkan enerjiyle bedeni sarsıldı.

Bir rüyayı anlamanın ya da yorumlamanın sıkça doğru yöntem olmadığını kendinize hatırlatın. Bunu yapmak egonuzun arzusudur. Rüya, ruhunuzun diğer yönlerinin konuşması için bir fırsattır. İç dünyamızdan gelen enerji her gün bize bir şeyler anlatma telaşı içindedir ancak dış dünyamızın programıyla onu duyamayacak kadar meşgul oluruz. Bu yüzden geceleri ortaya çıkar.

Yaşlanma ve Ölüm Rüyaları

Yaşamın ikinci yarısında görülen rüyalarda en sık ortaya çıkan motiflerden biri ölümdür. Bu, sıklıkla içinizdeki bazı enerjilerin veya eski kalıpların geçersizleştiğinin işaretidir; fiziksel ölümünüzün yaklaştığı sonucuna varmamalısınız. Hayatınızın belli bir döneminin sonunda olabilirsiniz ve bazı yönlerinizin ölmesi ve gelişmenin devam etmesi için yoldan çekilmesi gerekir.

Üç sene önce gördüğüm bir rüya şöyleydi:

Eski vosvosumla San Francisco'ya gidiyorum. Arabamı park ediyorum. Sonra onu nereye park ettiğimi unutuyorum ve arabamı bulamamama rağmen eve dönmem gerekiyor. Tükeninceye değin yürüyorum. Kendimi ümitsiz hissediyorum, derken cüzdanımı da kaybettiğimi fark ediyorum. San Francisco'da bir arka-

daşımın cüzdanını çaldırdığını hatırlıyorum, en sonunda benim de bankam olan Bank of America'nın bir şubesine gidiyordu. Ne kimliği ne de parası vardı, hatta telefon etmek için bozukluğu bile yoktu. Sonra bankanın şubesine telefon ettiler ve kimliğini doğrulattıktan sonra ona hesabından birkaç yüz dolar verdiler. Bu beni son derece memnun etmişti. Bu yüzden rüyada şöyle düşündüm, "Ben de bir Bank of America şubesi bulabilirsem, bu zor durumdan çıkmama yardım edebilirler." Tekrar yürümeye başlıyorum. Bank of America şubesi bulamıyorum (oysa gerçekte San Francisco'da birçok şubesi var). Sonunda tamamen bitik duruma geliyorum ve aniden fark ediyorum ki temel yaşam prensibi olarak neredeysen oraya aitsindir ve başka hiçbir şeye ihtiyacın yoktur. Ne bir araba ne de Bank of America. Bunu büyük bir rahatlama ve keyifle hatırlıyorum.

O gece ilerleyen saatlerde bir rüya daha gördüm:

Yine bir şehirdeyim, bu kez Orta Çağdayım. Gideceğim yere gitmek için şehirden nasıl çıkacağımı bulmaya çalışıyorum. Girdiğim her sokak beni başladığım yere geri götürüyor. Sanki bir labirentteyim. Farklı yönlere dönüyorum ve saatlerce aramaya devam ediyorum (rüyada daha hatırlayamadığım bir sürü şey oluyor) ama hangi yöne gidersem gideyim, aynı yere çıkıyorum. Yine tükenme noktasına geliyorum, pes ediyorum. Aniden tüm sokakların aynı anda her yöne doğru gittiği ve beni başladığım yere götürdüğü gerçeğini fark ediyorum. Ve bana tüm sokakların aynı yere çıkması ve beni başladığım noktaya getirmesi doğanın bir gerçeği gibi geliyor!

Bu rüya, aylardır beni ikiye yaran Castor ve Pollux'la mücadelemin yoğunluğunu ifade ediyor. Dünyanın gerekliliklerinden, yoz kültürel ikliminden, politik sorunlardan ve enerjim üzerindeki bitmek bilmez talepten yorgun düşmüştüm. Bir parçam ölmeye, son-

suz Pollux krallığı için dünyevi hayatı terk etmeye hazırdı. Ama aynı anda yakınlarım için duyduğum dünyevi sevgiye de bağlıydım.

Bu rüyayı gördüğüm zaman, ders programımı büyük oranda hafiflettim ve kimliğim; kayıp cüzdan ve kimlikle temsil edildiği üzere değişmekteydi. Aktif hayal gücü yöntemiyle bu rüyayı incelerken, banka memuru ile olan konuşmama takıldım. Bana net şekilde durumumu Bank of Amerıca'nın bile kurtaramayacağını açıklıyordu. "Eski çağlara giriyorsun; alacakaranlık günlere," diyordu. "Daha önceki hayatında sahip olduğun kimliği bir kenara bırak." Rüya imgenin telkin ettiği gibi, durumumla ilgili yapmaya çalıştığım her şeyden vazgeçmeli ve gerçeği olduğu gibi kabul etmeliydim. Hem içsel hem de dışsal (yaşlanmanın getirdiği sınırlamalar dahil) sürecimle kavga etmeyi bırakmalıydım.

Yalnızca tükenme noktasına geldiğim zaman gerçekliğin farkına varıyordum ve ulaştığım tamamıyla mantıksız sonuç bana harika gibi geliyordu! İlerleyen yaşlarda bir parça aydınlanma mı kazanıyordum?

Gördüğüm ikinci rüyada, tüm sokaklar aynı anda her yöne gitmekte ve beni başladığım noktaya geri götürmekteydi (bu doğanın bir gerçeği). Bu bilinçli bir bakış açısıyla kötü bir haber sayılabilir ancak rüyamda sanki cennetin gizini keşfediyordum.

Bu rüyalar benim için önemliydi, beni hayatımda yaşanacak olan büyük değişimlere hazırlayan yeraltı dünyası iletişimiydiler (emeklilik ve en nihayetinde ölüm). Giderek fark ettim ki bilince çıkarılamayan şey mücadelenin en büyük bölümü ve ölüm anındaki acı için yaşamamış olduğum hayattı. Eğer rüyalarımız üzerinde çalışır ve içimizde zorunlu olan ama henüz tüketmediğimiz meselelerin ne olduğunu çözersek, acı büyük oranda azaltılabilir.

Arkadaşım Jane, Philadelphia'da bir hastanede vaiz olarak çalışıyordu. Ölümü yaklaşan kişilerin başında beklemesi ve onlara teselli ve huzur vermesi için sürekli çağrılıyordu. Bir temanın sürekli olarak tekrar edildiğini gördü: İhanete uğrama duygusu. "Hayatın, hepimizin uymaya kendimizi zorunlu hissettiğimiz kültürel olarak öngörülmüş sorumluluklarıyla karşılaşmaları halinde, bunları ye-

rine getirmek için bir şansları olmaları gerektiğini düşünüyorlardı. Ancak artık çok geçti ve bazı çok önemli deneyimleri kaçırmıştılar," diye anlattı Jane.

Tam şu anda hiç vaktiniz kalmadığını düşünün. İşte böylelikle gerçekten yaşamaya başlarsınız.

Hindistan'da yaşarken, her gün sokakta ya da Ganj nehri kıyılarında cansız bedenler bulunuyordu. Bu, kişinin sonunun ne olacağını her gün görmesi anlamına geliyordu. Modern Batı kültüründe ise ölümü, sanki olmaması gereken bir şeymiş gibi hep gizleriz.

Ölümü gösteren rüyalar, sanki hayatın çelişkileri kendi kendilerine çözülüyormuşçasına sıkça düzen ve birlik gösterirler. Örneğin, işte hastalarımdan birinin rüyası; kanser teşhisi konan yaşlı bir kadın. Çok güzel, duyarlı ve kırılgan bir insandı ve yetenekli bir sanatçıydı. Rüyayı gördüğünde tümörü almak için yapılan ve sonrasında radyasyon tedavisinin ve ardından kemoterapinin izlediği zorlu bir ameliyattan çıkmıştı. Bu rüya bir kriz sırasında ortaya çıktı, kansere karşı gösterdiği çabaya rağmen metastaz başlamıştı ve artık durdurulamıyordu. Endişe içindeydi. Sonrasında şu rüyayı gördü:

> *Bir göl kıyısına doğru yürüyorum. Göldeki su çok berrak. Dibini görebiliyorum. Taşların tümü, her biri farklı yöne dönmüş olsa da aynı boyutta. Sağda bir erkek gölde yüzüyor ve benim de kendisine katılmamı istiyor gibi. Solda ise çok güzel bir tek boynuzlu at görüyorum. Suyun içinde dizlerinin üstünde duruyor ve muhteşem görünüyor. Üstte kalan kısmı güzel bir heykel gibi görünürken, altta kalan bölümü dalgaların yarattığı kırılmada dağılıyor görünüyor. Diğerleri bu hayvandan korkuyor ama ben korkmuyorum. En güçlü hissettiğim duygu berraklık, sanki bu rüyada en dibe bakabilirmişim gibi.*

Tek boynuzlu at imajı mucizevidir, bilinçaltının bir hediyesidir ancak rüyayı gören bunu önce kabul etmek istemez. Rüya, sahibine eğer gelen ölüme karşı dürüst olursa, onda uçsuz bucaksız bir gü-

zellik göreceğini söylüyor. Su o kadar berraktır ki bakınca dibini görebilir; her taşı yerli yerinde. Tek boynuzlu at mistik bir hayvandır, birlik ve beraberliğin sembolüdür, bazen bir Hristiyanlık sembolü olduğu da söylenir. Bu bağlamda bu kadının hayatının parçalarını bir araya getiriyor görünüyor. Bu rüyayı gördüğü zaman, rüyayı görenin henüz önünde yaşanacak şeyler vardı ve bu onu üzüyordu. Rüya, bunu bilince çıkarabilirse, berraklığa, bütünleşmeye ve bütünlüğe erişeceğini gösteriyordu. Rüya, ölüm deneyiminin nasıl bir şey olacağına dair kadını bilgilendiriyordu; ıstırabı doğrudan bir cevap verdi.

Tek boynuzlu at rüyası son derece açıktır. Rüya gören, kendi yaşamının görkeminden korkmaktadır. Bir sonraki oturumda bana yıllar önce verilmiş çok değerli bir şey götürdüm; bir denizgergedanı boynuzu. Boynuz bir deniz canlısından olmasına rağmen bizim tek boynuzlu atımızın boynuzuna son derece benziyordu (karışık beyaz spiralleri tabandan uç noktaya kadar on iki inç uzuyordu). Rüyasını canlandırırken hastamdan bunu elinde tutmasını istedim. Bu kadının güçlü rüya sembolünün bir sonraki yaşamına geçişine yardımcı olacağını düşündüm. Ölümünden önceki son görüşmemizde, barış içinde aydınlanmış ve korkusunu yenmiş görünüyordu. Görüşmelerimizi asla unutmayacağım.

Rüya İncelemesi: Bir Alıştırma

Gördüğünüz rüyaları hatırlayabilmeyi istiyorsanız, aşağıdaki rüya çalışmasını deneyin.[32] Rüya görmek istediğiniz gece hafif yiyin. Yatağa girmeden doksan dakika önce kendinizi hazırlamaya başlayın. Yavaş ve sakin bir şekilde ve bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu yıkadığınızı düşünerek banyo yapın. İçinde rahat edeceğiniz bir bornoz veya gecelik giyin. Bir süre meditasyon yapın ya da düşüncelerinizi yoğunlaştırın. Hayali olarak çabalarınızda size yardımcı olacak bir varlığa uzanın. Buna ruhunuz da denilebilir, daha büyük bir güç de veyahut sizin yaratıcı ruhunuz, ilham perisi, bilinçaltı, üst benliğiniz, bir aziz ya da koruyucu bir melek; sizin için gerçekçi

ve canlı olan hangisiyse... Bu varlığa, rüya incelemenizde size yardımcı olup olmayacağını sorun.

Şimdi dikkatinizi çeken soruları ya da sorunları yazın. Birini seçin ya da biri sizi seçsin. Konu enerji taşımalı ve umut vaat etmeli. Soruyu ya da konuyu kısa bir cümle ile tekrar yazın. Fısıldayın veya sesli olarak söyleyin. Aşağıdaki soruların cevaplarını yazın:

- ❒ Bu sorun benim için hangi yönüyle önemli?
- ❒ Bu soruna ilişkin en büyük arzum ne?
- ❒ Bu soruna ilişkin korkularım ne?
- ❒ Bu sorunu çözmenin bana ödettiği gizli bedel ne?
- ❒ Bu sorunun çözülmesi için nelerden vazgeçebilirim?

Sıkıldığınızı hissettiğiniz zaman sorunu ya da soruyu tekrar edin. Gece boyunca yeni bakış açıları kazanacağınız beklentisiyle uyuyun. Uyandığınızda hatırladığınız her şeyi unutmadan hemen yazın. Rüyalar edebi olmaktan çok sinemaya benzer. Hızlı geçişler, geriye dönüşler ve eşzamanlı eylemler içerir. Gördüklerimizi peşi sıra cümleler şeklinde yazdığımızda, rüyanın gerçek havasını yitiririz. Akış hissini ve dinamik gelişimi kaybetmemek için, bir rüyayı kaydettikten veya hatırladıktan sonra, virgül, nokta ve büyük harf gibi yazınsal öğeleri çıkarın. Bu şekilde rüyayı tekrar okuduğunuzda, daha akışkan ve canlı şekline daha uygun olacaktır.

Bazen rüyaları örneğin, bir kedi gibi canlı varlıklar olarak düşünürüm. Analiz edilmeyi, yorumlanmayı veya düz bir çizgide ilerlemeyi pek de umursamayan bağımsız yaratıklardır. Ancak yine de ilgi isterler (kulaklarının kaşınmasını, beslenmeyi, oyun oynamayı veya bazen de sadece beğenilmeyi). Aynı şey rüyalarınız için de geçerlidir. En canlı içsel hayallerinizle konuşun ve ne olacağını görün.

Ayrıca rüya kayıtlarınızdaki isimleri, fiilere yani işleyen eylem sözcüklerine dönüştürerek rüyanızdaki imgelerle oynayabilirsiniz. Örneğin, bir elma görürsem, şunu düşünebilirim: "Elma olmak" ne-

dir? Bir elma olmak nasıl olurdu? İçimde bir şey mi olgunlaştı? Ekşi mi? Doktordan mı kaçıyorum?

Rüyada gördüklerinizle ve sahnede ne olduğuyla canlı bir iletişim geliştirmeye başladığınızda, anlamın daha az önemli hale geldiğini göreceksiniz. Rüyalarınızdaki imgelerle arkadaş olun ve imgeleri analiz ile değil ilgi, endişe ve merakla karşılayın.

8

Olgunluğun İki Önemli Arşetipi

Bize kılavuzluk eden mitte, Zeus Castor'u tanrılaştırdığında birlik ve barış gelmektedir. Bölünen iki enerji temel birlikte bir araya geldi. Romalılar Castor ve Pollux'a İkiz Kardeşler adını vermiştir ve onları imparatorluklarının kuruluş temelini oluşturduğunu düşündükleri kardeşlik ve dengenin temeli olarak görmüşlerdir. Mısır'da benzer bir çift Küçük Horus ve Büyük Horus olarak bilinir.

"Ben"i oluşturmak için, çoklu enerjiler ve karakterler gerektiğini öğrendik. Bu bölümde, yaşlandıkça belli bir ilgi tutan model formlardan ikisine odaklanacağız: Sonsuz Gençlik ve Yaşlı Bilge.

Sonsuz Gençlik canlandırıcı, ilham verici, deneysel, iyimser, idealist, eğlenceli ve bitmek bilmez derecede yaratıcıdır. Ayrıca, sorumsuzdur, değişken ve zapt edilmesi güçtür. Sonsuz Gençlik yanı baskın kişiler (kronolojik yaşları ne olursa olsun), düşsel bir ruhsal kaliteye sahipseler, sıkça gurur dolu görünürler. Jung, bu hali *Puer* (Latince genç erkek) ve *Puella* (genç kız) olarak adlandırmıştır.

Görev ve sorumlulukların ağırlığı altındaki birçok modern insan için bu temel Puer enerjisi hayatlarının sonraki yıllarında tükenecek derecede sömürülür. Yine de bu sorumsuz gençlik kalitesi hepimizde en azından potansiyel olarak mevcuttur. Doksan yaşında olsanız bile Sonsuz Gençlik yine de yakınınızdadır (umarız) çünkü

bu sizin eski usullere, mevcut kurallara veya yazılı yasalara uymayan yeni bilincinizle temas noktanızdır.

Sonsuz Gençliğin düşsel ilhamı, Yaşlı Bilgenin [Jung tarafından Senex olarak adlandırılmıştır (Latince "yaşlı bilge adam")] dünyevi pragmatizminde kendi zıddını görür. Bu, pratik yapıların ve sistemlerin kurucu enerjisidir ve etkisi yasalarımızda ve kurumlarımızda görülebilir. Sabit, dengeli, düzenli. Bunlar Yaşlı Bilgenin özellikleridir. Yaşlı Bilgenin etkisi olmaksızın, içimizdeki gençliğin yaratıcı enerjisi; fikirler, vizyonlar ve ilhamları somut gerçekler haline getirmede zorluk çeker.

Sonsuz Gençlik ve Yaşlı Bilge kolayca beraber yaşayamasa da insan kişiliğinin (ve toplumun) dengesi için her ikisi de gereklidir. Bunlar altta yatan gerçekliğin zıt yönleridir ve bir kutbun kaybolduğu yerde, diğer kutup karşıt ağırlık olarak yaşar. Bu iki arşetip enerji arasındaki mücadele, bunların eşsiz güzellik ve yaratıcılığı dünyevi hayata, ruhu maddeye çevirmeye dair evrensel ikilemin kaçınılmazlığını yerine getirmeye çalışacaktır.

Hepimiz zarif bir şekilde yaşlanmayan insanlar ve kurumlar tanırız. Bazıları gençlik coşkusunu toplumun sorumluluk dediği şeye değişir ve tepkisel, savunmacı ve sert olur (Sonsuz Gençliğin yaratıcı ruhu olmaksızın). Birçok yaşlı insan, hastalık hastası olur ya da yaşamın ikinci yarısında geçmişlerini anıp dururlar. Yaşlandıkça hatırlamamız ve içimizde büyütmemiz gereken şey ise içgüdüsel Puer enerjisidir. Sonsuz Gençliğin süregiden varlığı olmaksızın, ahlaki olarak katı, dogmatik, yargılayıcı ve otoriter oluruz; yasalara, yapılara ve güvenceye takılır kalırız.

Ancak Sonsuz Gençlik yönleri ağır basan kadın ve erkekler de tanırız. Yaşamın ilk yarısında daha fazla olsa da her yaştan Puer'ler ve Puella'lar vardır ve enerjileri kur yaparken hoştur. Bu gibi erkek ve kadınlar dinç, yeni, eğlence dolu ve önceden ne yapacağı kestirilemez olurlar. Eğer böyle insanlar varsa yaşam asla sıkıcı olmaz. Ancak bu insanlarla ilişki geliştirildiğinde bu güçlü enerjinin ele avuca gelmez ve tehlikeli olduğu da görülür. Bu Puer ve Puella'lar, tercihlerin seçenekleri kısıtlayacağı korkusuyla asla bir karara vara-

mazlar, harekete geçemezler. Fikirlerle doludurlar ancak bu fikirler asla meyve vermez. Stres altında sıkça çocuklaşırlar ve bakım isteyen bebeklere dönerler. Yaşamın ikinci yarısında, Sonsuz Gençlik yanı baskın insanlar toyluk, narsizm (kendini beğenmişlik) ve yetişkinliğin erken evrelerinde oluşan geçici kişilikleri atlatamama gibi sorunlar yaşarlar.

Açıktır ki yaşın olgunlukla doğrudan bir bağlantısı yoktur.

Birkaç yıl önce beni görmeye gelen bir dul, iki talip arasında karar verme güçlüğü çekiyordu. İlk talibini anlatmaya giriştiğinde, onun kendisini ilk randevularında parkta sincapları seyretmeye götürdüğünü söyledi. Bu, onunla ilgili bir fikir edinmek için yeterliydi ve hemen güçlü bir Puer (Sonsuz Gençlik) olduğuna karar verdim. İkinci talip bir bankacıydı, mali olarak güvende ve taş gibi sert ama çekilmez ve sıkıcıydı. Hangisiyle evlenmeliydi?

Bu konu üzerine konuşup durduk ve ardından gitti.

Birkaç yıl sonra şans eseri sokakta karşılaştık. Birbirimize selam verdikten sonra nihayet kiminle evlendiğini sordum.

"Banker olanla, Jim'le evlendim," dedi. Bunu uzun bir sessizlik izledi.

"Peki, nasıl gidiyor?" diye sordum.

Pek de konuşmak istemez bir şekilde "Fena sayılmaz," dedi, "ama beni sincapları izlemeye götürmüyor."

Birkaç cümle ile temel iki arşetip enerjiye tek yanlı yaklaşımın bütün çelişkisini özetleyivermişti. Gerçek olgunluk için, bu arşetiplerin makul bir dengede tutulması ve dinamik etkileşimde olması şarttır.

Tek yönlü bir olgunluk zararlıdır. Gerçek olgunluk için gereken şey, ergenliğin sorumsuzluğuna dönmek veya bezdirici derecede sorumlu davranmak (ki sıklıkla sosyal normlara uysal şekilde boyun eğme olarak yorumlanır) değildir. Gerçek olgunluk, hayatın zorluklarına daha esnek, tutkulu ve güçlü şekilde cevap verme, yaratıcı ve otantik bir hayat yaşama ve birini diğeri ile dengeleyerek zıtlıkları sentezleme kapasitemize bağlı olarak daha fazla sorumluluk almakla ilgilidir.

Gençlik Pınarı

Gençlik Pınarı, içeni gençleştiren efsanevi bir kaynaktır. Bulunduğu yerin Florida olduğu söylenir ve bu pınara ilişkin efsanevi hikayelerin birçoğu bu bölgede geçmektedir. Neden birçok emeklilik merkezinin burada bulunduğunu anlamak zor olmasa gerektir. Geçmişi çok eskilere dayanan bir inanışa göre İspanyol kaşif Juan Ponce de Leon günümüz Florida'sına 1513'te yaptığı seyahatte Gençlik Pınarı'nı aramaktaydı, ancak bu arayış ne kendisiyle başlamış ne de Yeni Dünya ile sınırlı bir şeydi. Şifalı sulara ilişkin hikâyeler eski çağlara kadar uzanır. Ölümsüzlük; felsefe taşı, evrensel deva ve hayat iksiri gibi mitsel hikayelerde sıkça anılan bir hediyedir.

Modern ekonomimiz, bizlere gençlik vaat eden sayısız ürün satarak gençlik kültünden kar ederken, gerçekte yaşlandıkça ihtiyaç duyduğumuz şey, Sonsuz Gençliğin içsel kaynağıdır. Bu enerji ücretsizdir, tazeleyici ve her zaman mevcuttur. Ona ulaşmak için yalnızca denemeyi, keşfetmeyi ve oyun oynamayı elden bırakmamak yeterlidir.

Oyun Ruhu

Oyun bir çocuk için belki de en basit şeydir. Çocuklar sürekli değişim halindedirler, günlük hayattan fantezi dünyasına kolayca ve hızla gelir giderler. Diledikleri gibi oynarlar, içgüdüsel davranırlar. Bilinç büyüdükçe ve hayatın karmaşıklığıyla karşı karşıya kalındıkça, oyun oynamak zor bir hal alır.

Küçük bir çocukken, kasaba merkezinde, eğlence merkezinin (recreation center) kısaltılmışı olarak "rec" adını verdiğimiz bir yerimiz vardı ve oynamak için oraya giderdik. Yeniden yaratımda, eski çağlardan kalma anlaşılması zor dini yazıtlarda da bulunan basit bir İngilizce söz konusudur. Örneğin, Sanskritçe *Lila*, evrenin yaratılması, yıkımı ve yeniden oluşumu hakkında bir "kutsal oyun" anlamına gelir. Evreni açıklayan en derin gizem, kutsal oyun olarak açıklanır; Tanrı'nın eğlencesi.

Yunanlar Castor ve Pollux zamanında oyun için *paignia* kelimesini kullanırdı. Bunun hayatlarındaki önemini ifade edercesine, oyunu şakacı tanrı olarak kişileştirmişlerdi. Güç, şaka ve kutsallık; Yunan dansını, tiyatrosunu, felsefesini ve diğer kültürel kazanımları sonsuza dek yaşar kılmıştır.

Maymun Tanrının Armağanları

Bu, benim çok sevdiğim bir *Ramayana* hikayesidir. Hikaye, bireyin yaşamı boyunca yaptığı yolculuk ve ulaştığı aydınlanmayı anlatır. Bir bölümünde Kral Rama sabah saatlerinde bir mahkeme kurar. Bu eski güzel günlerde Rama tahtına geçerek insanları kabul eder ve sorunlarıyla endişelerini dinler. Adalet tek bir kişinin, kralın ellerindedir. Monark, Yaşlı Bilge tavırlarını takınarak, günün en zorlu sorunlarını dinler.

Her sabah, Rama tahtına geçer ve ricayla tövbe listelerinin dökülmesini beklerken bir maymun pencereden içeri uzanır ve krala bir meyve uzatır. Bu her gün gerçekleşir ve kral bunu alışkanlık edinir ve fazla üzerinde düşünmez. Meyveyi alır, maymuna teşekkür eder ve elindeki işle uğraşmaya devam eder.

Akıllı kralın tahtının arkasında, yenmemiş veya reddedilmiş olan meyveler biriktikçe birikir. Bir gün bunları temizlemeye gelirler ve tahtın arkasında mücevher yığınıyla karşılaşırlar. Kutsal bir belirti olan Hanuman, maymun şeklinde görünmüştür ve kral onu basitçe bir kenara fırlatmıştır.

Günlük yaşantınızda Hanuman, maymun tanrı (yaratıcı potansiyelinizin içgüdüsel sesi), içinde mücevher olan meyveler uzatır size. Ve içsel krallığınızda, sorumluluklarınızla, çatışmalarınızla, kaygılarınızla ve günlük endişelerinizle onu bir kenara fırlatırsınız. Herkesin tahtının arkasında değerli taşlardan oluşan bir yığın birikir. Bunlar gerçekleştirilmemiş potansiyellerdir. Hepsi sizi beklemektedir; hemen şimdi, ama önce arşetip enerjinizi açığa çıkarmanız gerekir.

Sembolik Yaşam Oyunla İlişkilidir

Oyun ruhuyla, daha önce parçaladığımız öğeleri bir araya getirebiliriz ve bu algı sembolleri oyunun sofistike şekilleridirler. Oyun oynamak, cevap verme zenginliğinizi güçlendirmektir, gerçekliği yeniden yorumlamaktır, hayatı görülmemiş açılardan deneyimlemektir. Saf oyun, kuralları ve belirli bir amacı olan futbol veya senfoni gibi bir oyundan başka bir şeydir. Televizyonda spor karşılaşmalarını izlerken, oyunun son derece sınırlı bir şeklini görürüz; amatör sporda bile, Stephen Nachmanovitch'in oyun ve ruhsallıkla ilgili olağanüstü bir tartışmada belirttiği üzere,[33] giderek daha az sevgi ve daha fazla gurur ve kibir hakim olmaktadır. Oyun ruhu, egonun ihtiyaçlarına hizmet etmek üzere yönlendirildiğinde bozulabilir ve yok olabilir. Oyun, belli bir aktiveteden öte, her şeye katabileceğiniz ilahi bir kalite, bir tavır ve bir varoluştur. Oyun özgürken ve bazı kurallar ve düzenlemeler doğrultusunda koreografiye tabi tutulmamışken, muğlak, heyecan verici, risklidir ve olasılıklara açıktır.

Sonsuz Gençlik ruhunu yaşamın ikinci yarısında etkin tutmak için deneyimlerimizle oynamayı yeniden öğrenmemiz gerekir. Çalışmaya, zorunluluklara ve görevlere gömülmeden önce keşfetmenin keyfini canlandırın. Hareket canlıdır; atalet ise ölü. Öngörülebilir ve değişmez şeylere yapıştığımız müddetçe daha cansız hale geliriz. Coşku, oyun ruhuyla yakından ilişkilidir (kelime eski Yunancadaki "tanrı" anlamına gelen *theos* kelimesinden gelir). Coşkulu olmak için bize ilahi yardımın yol göstermesine izin vermeliyiz, böylelikle egoların görevleri tek başına yüklenmesine gerek kalmaz.

Jung, el yazıları ve konuşmalarını kaydettiği bir defter tutardı. Goethe'nin baş eseri Faust'tan bir vecize, ilham kaynağı gibi durmaktadır: ***"Oluşum, dönüşüm, sonsuz aklın sonsuz eğlencesi."*** Bu vecizeyi tamamlarken Jung şöyle yazmıştır: "Yeni bir şeyin yaratılması entelekt tarafından değil, içsel zorunluluktan kaynak alan oyun içgüdüsü ile gerçekleştirilir. Yaratıcı akıl sevdiği objelerle oyun oynar."[34]

Çocukça Oyunlardan Derin İçgörü Gelişir

Aktif hayal gücü kendini ortaya tamamen oluşmuş bir terapatik teknik olarak koymaz. Jung, otobiyografisinde, meslektaşı Freud'la yollarını ayırdıktan sonra başlayan belirsizlik dönemini öyle yazıyor:

> *Her şeyin ötesinde, hastalarıma karşı yeni yaklaşım geliştirmek zorunda hissettim kendimi. Böylelikle kendime şöyle dedim: "Aslında hiçbir şey bilmediğimden, bana ne olduysa basitçe onu uygulamalıyım." Bu nedenle, bilinçli şekilde kendimi bilinçsiz etkilere bıraktım. Yüzeye çıkan ilk şey, on ve on bir yaşıma ait çocukluk anılarım oldu. O zamanlar küçük şeyler inşa etmek gibi bir tutkum vardı. Küçük evler ve şatolar inşa ettiğimi çok canlı bir şekilde hatırlıyorum. Şaşkınlıkla bu anılara güzel duyguların eşlik ettiğini fark ettim. "İşte," dedim kendi kendime, bu şeylerin içinde halen hayat var. Küçük çocuk hala yakınlarda bir yerde ve yaratıcı bir hayata sahip ki bu bana uzak bir şey. Ama nasıl kendimi bu yöne yönlendirebilirim? Yetişkin bir erkek olarak, on bir yaşıma doğru bir köprü kurabilmek bana imkansız göründü. Ama eğer o dönemle tekrar ilişki kurmak istiyorsam, geri dönmek ve çocukça oyunlarıma bir kez daha girişmekten başka seçeneğim yoktu.*[35]

Jung, uzun bir hasta lisesine sahip profesyonel bir hekim için, çocukça oyunlara girişmenin utandırıcı olduğunu belirtiyor, ancak yine de hastalarını gördüğü zamanların arasında, göl kıyısında taş toplamaya indiğini, kumda küçük kulübeler, bir kale ve en sonunda bütün bir köyü inşa ettiğini söylüyor. Bir süre bu bina oyununa her öğle arası gitmiş. Bulduğu şey, oyunla geçen zamanın düşüncelerini netleştirmesi olmuş ve sonunda yaratıcı atılımlara yol açan büyük fantezi akımlarını kavramış. Bunun sonrasında taşlarla, çubuklarla ve kumla oynarken aklına düşen sayısız araştırma kağıdı çıkmış ortaya. Bu deney daha sonra, kum tepsisi terapisi, rüya analizi ve aktif hayal gücü dahil sayısız terapatik tekniğin temeli olmuş.

En ciddi insanların bile, böyle yaptıklarını düşünmeseler de günlük yaşamlarında oyun oynaması gerekir. En yaygın oyun oynama şekli sıradan konuşmadır. Kültürümüzden gelen yapıları, sözcükleri ve grameri kullanırız, ancak kurduğumuz cümleler tamamen kendimize aittir. Yabancı dildeki bir konuşmayı dinleyin ya da İngilizce bir konuşmanın içeriğini tamamen göz ardı edin ve bunun işleyişine dikkat edin; ritim, durma, başlama, sesin yükselmesi ve alçalması, dönüş yaparkenki ritim... Her konuşma; oyun dolu, yaratıcı bir aktiviteye çevrilebilir.

Yazmak, boyamak, ameliyat yapmak, bir bilgisayar programı yazmak, icat etmek, borsada "oynamak", bir motoru ayarlamak, sanat, spor... Bazıları ciddi olan yaratıcı etkinliklerdir. Bunların tümü oyun oynama kapasitemizi kullanır.

Müzikte, ister duşta şarkı söylüyor, ister yaprakları toplarken ıslık çalıyor veya bir enstrüman çalıyor olalım, oyun dolu etkilerle hareket ederiz. Cazda ve birçok doğaçlama sanat dalında ideal olan; parlaklık, keyif, tutku ve performans derinliği gibi kaliteler taşıyan yaratıcı bir anlık akıştır. Anda capcanlı olabilmek için, mevcut koşulların farkında olmamız ve onlara yaratıcı şekilde cevap üretebilmemiz gerekir. Elbette müzikte önce enstrümanı kullanmayı öğrenmeden doğaçlama yapamazsınız ve bu, tüm çalışmalar için geçerlidir; pratik gerektirir.

Noel geleneğinde, bizlere cennet krallığına yalnızca çocuk kadar küçülebilenlerin girebileceği öğretilir. Psikolojik terimlerle, ifade edersek; gizemi ve ilahi olanı, çabalarımızda bir çocuk gibi kaygısız olmadıkça keşfedemeyeceğiz. Çocukça değil, çocuk gibi dediğime dikkat edin. Daha büyük bir bilinçlilikle akıl; yoğunluğunun, gelişiminin ve sağduyusunun zirvesindedir.

Tek Yönlülüğün Tehlikeleri

Yaşama deneysel ve dinamik bir yaklaşımla koşarak, insan egosu gerçekliği mevcut zihinsel yapılarda asimile etmek için elinden gelenin en iyisini yapar. Güvenlik ve öngörülebilirlik ister.

Bu, Castor ve Pollux zamanından kalma bir başka mitsel figür olan Prokrustes'e dair eski bir hikayeye benzemektedir. Prokrustes'in yatağını duymuşsunuzdur. Prokrustes adı, "uzayan kişi" anlamına gelir ve bu karakterin, yoldan geçenleri lezzetli bir yemek ve kendi özel yatağında rahat bir uyku için konuk ettiği yol kenarındaki bir evi olduğu söylenir. Prokrustes bu yatağı, üzerine yatanın boyuna uyacak şekilde değişen tek mülkü olarak tanımlar. Prokrustes'in söylemediği ise bu her boya uyan yatağın üzerine misafir uzandığında içeri girdiği ve boyu kısaysa yatağa uydurmak için bacaklarından çektiği, uzunsa sıkıştırdığıdır.

Yaşlı Bilge baskınken Prokrustes gibi oluruz, bize uymayan şeyleri değiştirmeye çalışırız.

Sonsuz Gençlik zamanı, geçmiş yapılar için evrensel bir çözüm sunar. Bu enerji olmaksızın cansız oluruz.

Bunun tersine, sınırlarımız yokken veya dünya ikiye ayrılıyor gibi gelirken, Yaşlı Bilge yönümüze gereksinimimiz vardır. Ne zaman biri bana ruhsal eşikte olduğunu ve egonun katılığından kurtulmak için çabaladığını söylese gülerim. Egonuzu yok ederseniz, aydınlanmış değil psikotik olursunuz. Egosundan kurtulmaya çalışan Batılıların sonu sıkça ruhun dış görünümünün şişmesi olur (çok fazla ileri gitmişizdir, basit ego öncesi bilinçliliğe dönmek için fazlasıyla bireyleşmişizdir). Ancak egoyu daha büyük bir şeyin yararına ilişkiye çevirebilirsiniz. Böylelikle ego yapısı modern bir yaşam sürmek için duyduğumuz pratik kaygıyı sürdürebilir, ancak normal bir seviyede çalışması gerekir.

Bunu açıklamanın bir başka yolu, egoyu karar alma değil bilinçlilik organı olarak görmektir. Bu, "Benim için ne var?" seviyesinden (ego bilinçliliği) "Daha fazla bütünsellik, entegrasyon ve yaratıcı ifade için şu anda gereken nedir? En yararlı olan nedir?" seviyesine (daha yüksek kendinde bilinç) yükselmektir. Bilinçteki bu evrimi Bölüm 9'da daha ayrıntılı tartışacağım.

Mükemmeliyetçiliğin Laneti

Mükemmeliyetçilik, Sonsuz Gençlik ruhunun önündeki yaygın bir engeldir. Hepimizin içinde içsel bir eleştiri sürer; bu, başarılara rağmen hiçbir zaman tatmin olmayan Yaşlı Bilge'nin gelişmemiş, yıkıcı formudur. Ne zaman tıkansanız ya da kendinizi bir sorun karşısında desteklemeye çalışsanız, tek başına destekleme eylemi bile sorun yaratabilir. Çocukların, düştüklerinde yaralanmamalarının nedeni de budur. Yetişkinlerin sonu ise doktora gitmektir. Güce giden yol incinebilirlik ve açıklıktan geçer. Hata yapmak gereklidir. Ne yazık ki okullarda hata yapmanın korkulacak bir şey olduğunu öğreniriz.

Mükemmeliyetçilikle lanetlenmiş biriyseniz, bir termostatın nasıl çalıştığını düşünün. Bir termostat asla doğru sıcaklığı göstermez. Eviniz ayarlı sıcaklığın daima biraz altındadır. Ev biraz daha ısınana kadar çalışır ve ardından ocağı kapatır. Sürekli olarak hedef şaşırır, ayarlanması gerekir. Bu kendi kendinizi ayarlamak için de doğru yoldur (tabi egomuz yoldan çekilirse). Oyun, çevresel değişimlere cevap vermenin özüdür. Akıl sürekli olarak kendine kendisi ve varlığı üzerine sorular sormalıdır.

Oyun oynayan çocukları düşünün, büyük bir yoğunlaşma ve konsantrasyon görürsünüz. Ayrıca olacak olana hazır olma hali vardır.

Zen ustası Shunryu Suzuki yeni başlayan bir kişinin aklında birçok olasılık olduğunu söyler ancak uzmanın aklında çok azı vardır. Asla bir şeye yeni başladığımızda yaklaşımımızda sahip olduğumuz saflığı koruyamayız. Zen'in amacı, bu açıklığı ve huzuru her zaman korumaktır. Farkına varır varmaz, gerçekliği algılamak için alışkanlık edindiğimiz yöntemleri arar ve kendimizi kısıtlarız.

Bir Fokla Tedavi

İşiniz ya da hayatınız tekdüzeleşmeye başlayınca, Sonsuz Gençlik ruhunun oyuncu özelliğini geri getirmek, çabalarınızda biraz

rahatlama ve coşku sağlayabilir. Puer enerjisinin şifa veren gücü, bir zamanlar tanıdığım Dan adlı bir erkeğin yaşadığı orta yaş döneminde de görülebilir.

Dan iş hayatında çok şanslıydı ve otuz yaşına geldiğinde milyonerdi. Kendini işine adamıştı ancak maddi başarısına rağmen mutsuzdu. Sürekli olarak gergindi ve mide ülseri şikayeti vardı. Yatırımlarına göz kulak olmaktan usanmıştı ve uzatmalı sevgilisi ile mutsuz bir ilişki sürdürmekteydi. Ne işini ne de kız arkadaşını terk etmeyi kaldırabiliyordu. Hayatını tanımlayan şeylere sıkışıp kalmıştı.

Dan ve ben, fikirleri hakkında çok kere oturumda görüştük, ancak sonrasında Güney Kaliforniya'da bir sahil yürüyüşüne gittiği görüşmemize kadar bir ilerleme kaydedemedi. Dünyaca ünlü Scripps Akvaryum'u yakınında, fokların toplandığı bir körfez vardı. Hafta içi bir öğleden sonraydı ve Dan, sahili meraklı bir fok balığıyla paylaşan tek kişi olduğunu fark etti. İlk başta her ikisi de birbirlerini süzdüler, ancak merak galip geldi ve iki tür birbirine yaklaşmaya karar verdi. Bu yakınlaşmanın arkasından sahilde beraberce oynayan ve Pasifik'te yüzen iki dost oldular. Ayrılmaya karar verdiklerinde eğlenceleri neredeyse iki saat sürmüştü. Bu deneyim dönüştürücüydü.

Dan'le yaptığımız bir sonraki seans, onun bu deneyimi coşku ile anlatmasıyla başladı. Onu kutladım ve seansın sonunda, gerçek doğasını asla inkar edemeyeceğini söyledi; "ne gerekliyse onu yapmak" için eve dönüyordu. "Eh, peki," diye düşündüm, "bir fok benim terapi yeteneklerimden daha iyi çıktı" Bu fok, Dan'in Sonsuz Gençlik enerjisini hayata döndürmüştü.

Birkaç ay sonra Dan kapımda belirdi. Kendisine epey tuzluya patlasa da kız arkadaşından ayrılmanın bir yolunu bulmuştu, iş hisselerini ortaklarına satmıştı ve dokuz metrelik bir tekne satın almıştı. Fokla olan seansı ona yeni hayatının yolunu açmıştı. Dan sonraki yedi yılı deniz üzerinde geçirecekti. Açık denizin özgürlüğüne ve dolaysızlığına can atıyordu. İlerleyen yıllarda beni teknesiyle gezintiye çıkardı, deniz üzerindeki bir erkekten daha rahat ve

kararlı birini göremezsiniz. Son duyduğum, bir deniz ekolojisi enstitüsünden gelen iş teklifini kabul ettiğiydi. Dan doğrudan eksik yaşadığı hayatı yaşamaktaydı.

Açık nedenlerle, herkes yaşanmamış yaşamını Dan gibi geri kazanamaz. Sahip olduğu mali olanaklar nedeniyle o şanslıydı. Yıllarını verdiği bir işi satmasına ve mutsuz bir ilişkiyi bitirmesi pahalıya patlamasına rağmen dışındaki şeyleri yeniden düzenleyerek tamamlamış, özelliklerini doğrudan özgür kılmıştı. Bunu yapabilirseniz, tamamdır; ancak aktif hayal gücü yoluyla sembolik çalışma da etkili olabilir.

Sevdiğiniz Şeyin Peşinden Gidin: Bir Alıştırma

Sevgililer Gününde notlar yollama geleneğimizin bir İtalyan keşiş olan Valentinus'tan geldiğini biliyor musunuz? Bu keşiş ilerlemiş yaşında çevresindeki herkese karşı bastırılmaz bir sevgi duymaya başlamıştır. Sadece keyif için insanlara onları ne kadar beğendiğine ve onlara nasıl bağlı olduğuna dair notlar yazmaya başlamıştır; nihayet manastır ileri gelenleri ona hücresinde kalması ve hiçbir şey yapmayıp sevgisini küçük notlarla ifade etmesi için izin vermiştir. En sonunda ölümü ardından kutsanarak onurlandırılmıştır.

Yaşamınızın ikinci bölümünde, sorumlulukların, zorunlulukların ve görevlerin altında sıkışıp kaldıysanız (bunlar en modern insanlar için de geçerlidir), sevecek bir şeyler ve çabalarınıza keyif kazandıracak yeni yollar bulmalısınız. Ne için enerjiniz ve tutkunuz var? Halen içinizde barınan Sonsuz Gençliğe bir not yazın ve onu yastığınızın altına ya da bilgisayarınızın yanına koyun. İçsel varlığınız buna muhtemelen bir rüyayla veya yaratıcı atılımla cevap verecektir. Önemli olan, kontrolü ya da aptal görünme korkusunu bir kenara bırakmaktır. Bilinçdışınız sizi yönlendirdiğiniz yere götürür. Gördüğünüz rüyaya ilişkin aktif hayal gücü yöntemini uygulayın. İstediği nedir? Bu enerjiyi takip edin. O sizi kendinizi resmettiğiniz çerçevenin içine götürsün.

9

Yaşamın Zıtlıklarını Birleştirmek

İkizler Burcu ile ilgili olarak belirttiğimiz o eski fikirler Hindistan'a aitmiş gibi gözükmektedir. Burada şafağın habercisi olan ikiz yıldızlar (İki Atlı) Asvins olarak adlandırılmıştır. Muhtemelen bu fikir, bu yıldız çiftlerinin, bahar mevsiminin ekinoks sabahlarında gökyüzü aydınlanmaya başladığı zaman ortaya çıktığı altı bin yıl öncesine kadar dayanmaktadır. Bu nedenle, Asvins atlıları bahar şafağının habercileri olarak düşünülmüştür. Bu sembolleştirilmiş ikiz yıldızlarla ilgili kavram Hindistan ve İran'dan Yunanistan'a, Roma ve daha sonra tüm Avrupa'ya yayılmıştır.

Bahar şafağı... Leda'nın erkek çocukları Castor ve Pollux imgesinde zamansız ve ümit verici bir şey var. Onlar her ikiliğin arkasında var olan birliğin arşetip sembolleridir.

Zeus'un Castor ve Pollux'a Hades ve Olimpos'ta eşit zaman vermesi pratikte çok iyi işlemeyen bir anlaşmadır. Sonuçta ikizlerin her ikisi de başka bir yerde yaşamayı rahatsız bulmuşlardır. Ancak uzun bir süre acı çektikten sonra, Zeus daha derin bir çözüm bulmuştur: Castor'u da ilahileştirmiş ve her iki çocuğa ebedi bir nitelik vermiştir. Bu, kültürümüzde henüz yaygın olmayan bir çözümdür.

Daha önce bilinçdışı olan bir şeyi bilince çıkarmak ilahi kardeşimizle gökyüzünde beraber durmaya hazırlanmak gibidir. Daha sonra her ikisi de ilahi güzelliği ve mükemmeliyeti alabilir. Sadece bu tutumla Castor ve Pollux soyluluğu eşit düzeyde kapsamıştır. Bu sentezdir.

Bir anlaşma (zamanlarının bir yarısını Hades'te, diğer yarısını Olimpos'ta geçirmelerine izin vermek) egonun ürünüdür ve bundan daha derine gitmez. Sentez, iki zıt öğenin orijinal bütünlüğünün bir görüşüdür ve bu aslında ilahidir. Hristiyan teolojisi bunu, herhangi bir sorunun insani düzeyde değil de ancak şükranla çözülebileceğini söyleyerek ifade etmiştir. Bu, kulağa hoş geliyor fakat gerçekten bunu kavraması zordur.

Bütünlüğe ulaşmak için ego ve yüksek benliğin dürtülerinin, dünyevi yaşamla ruhsal yaşamımızın gerçek bir sentezini nasıl elde ederiz?

Zeus Castor'u gece gökyüzüne gönderir ve onu ölümsüz yapar. Bu, dünyevi taraflarımızı ruhsallaştıralım mı demek? Kimisi ikililiğin dışındaki yolun özellikle cinsellik gibi içgüdüleri 'gerçeklikten koparmak' ve doğamızdaki dünyevi her şeyi küçümsemek olduğunu ileri sürebilir. Bazı ruhsal gelenekler bu yaklaşımı almaktadır. Örneğin, vücudun tamamen günahkar olduğunu ve en azından minimum seviyede tutulması gerektiğini söyleyen eski zaman dinleri vardır. Hatta burada eğlence ve neşe de sakıncalıdır. Büyükannelerimizin çoğu işaret parmağını sallayarak şöyle tembihlemiştir: "Şimdi mutluluğu söndür yoksa sevgili İsa'mızı üzeceksin."

Bu yaklaşım materyalist kültürümüzün aşırılıklarını telafi etmek üzere gerek duyulan sert bir ölçüt olarak mazur görülebilir fakat aşırı soyutlanmış, düşünce kontrollü çağımızda bu kesinlikle yanlış ilaçtır. Yeni bir çağın kenarındayken belki de farklı bir şeye ihtiyaç vardır. Eski bir zaman dini olan Yunan medeniyetindeki efsanenin ise farklı bir çözümü vardır.

Bilinç kelimesini *ilahilik* ile yer değiştirmeyi deneyin. Bu şekilde yeraltı bilinçli olacaktır. Bu kötü huylarımızın yükselmesi mi demektir? Bu, hayatımızın ilk yarısında edinmek için çok çalıştığımız değer ve erdemleri tehdit etmeyecek mi?

Her Erdem Kendi Kötülüğünü İçerir

Kişisel tahterevallimizin sağ tarafından gelen "iyi" değerlerin bir listesini yapalım.

Hepimiz kazanmanın iyi olduğunu biliriz, kazanan tarafta olmayı tercih ederiz. Hayatın büyük kısmı kazanmayı yüceltmek için düzenlenmiştir ve zaferlerin tatmin edici olduğuna şüphe yoktur. Çoğu insan için kazanmak haklı olmaktan daha iyidir.

Herkes kazanmanın iyi olduğunu doğrulayacaktır. Bir şey gelip gelmediğini görmek için öğleden sonra posta kutusuna gittiğimizde veya posta adresimize posta geldiğinde veyahut da maaş günüyse veya vergi iadesi günüyse bu iyi gelir ve kendimizi iyi hissederiz.

Gelir mükemmel bir şeydir. Kimsenin bundan şüphesi yoktur. "Hayatını nasıl kazanıyorsun?" diye sorarız ve kişinin gelirine göre onunla ilgili yorum yaparız. Gelir bize güvenirlik ve başarı duygusu verir. En önemli olan kazanmaktır. Bir şeyler kazanmak yetenekli olduğumuzu hissettirir; bu sizindir onu siz kazandınız. Bu, yenileyici bir şeydir.

Benzer olarak herkes yemek yemenin iyi olduğunu bilir. İyi bir yemekten sonra kendimizi tamamlanmış hissederiz. "Öğle yemeğime ne kadar var?" Birçoğumuz dakikaları sayarız. Öğünler günümüzün sabit noktalarıdır ve günün yapısını oluştururlar.

Hareket mükemmeldir. Bir arkadaşım sık sık "Pasif olma; git bir şey yap. Hayatının kontrolünü ele geçir," derdi. Eğer olan bitenden memnun değilsen bununla ilgili bir şey yapsan iyi olur. Eğer yalnızsan gidip birileriyle tanış. Eğer yeterince paran yoksa gidip bir iş bul. İşini sevmiyorsan daha iyisini bul. Yönetimdeki politikacıları beğenmiyorsan yerine başkalarının geçmesini sağla. Orada öyle durma bir şeyler yap.

Bir şeylere sahip olmak da mükemmeldir. Birçoğumuz bir ev sahibi olmanın hasretini yaşarız. Ev sahibi olduğunuzda ev sahibinin emri altında olmazsınız. O sizindir ve kimse onunla ne yapacağınızı söyleyemez. Yerleşiksinizdir. Kökleriniz vardır. Benzer olarak bir otomobil sahibi olmak da güzeldir. Borcu yoktur; sizin-

dir. Sahip olduğunuz şeyler iyi bir güvenirlik duygusu yaratır ve bunlar (sadece ev ve araba değil varlığımızı doğrulamak için çevremize koyduğumuz şeyler, bilgisayar, televizyon saat, yüzük) bizim hazinelerimizdir. Sahip olduklarımız bizim kim olduğumuzu belirleyen uzantılardır. Diğerlerinin bizi tutmasını sağlayan tutmaçlar sağlarlar. Bunlar başarılı bir hayatın sağlıklı birer başarı duygusu işaretidirler.

Meşgul olmanın iyi bir kalite olduğu düşünülür, meşgul eller mutlu ellerdir. Şeytan aylak ellerin sonucudur. Sabah kalktığımızda bir fincan kahve içip günümüzü planlamak ne kadar güzeldir. Babamın dediği gibi, "Oraya çık ve bir şeyler yap; yanlış olsa bile."

Seks kesinlikle güzeldir. İlgilenmektir, dokunmaktır, kendinizi vücudun doğasına bırakmaktır, kendinizi aşmaktır. Vermenin en son halidir. Eros dünyanın dönmesini sağlar.

Kesin olmak da bir erdemdir. Bir konuda nerede durduğunu söyleyemeyen samimiyetsiz bir insan olmayın. Kesin insanlarla beraber olmak iyidir, onlardan ne bekleyebileceğinizi bilirsiniz. Yönetime seçilmek için kesinlik gerekir, yeni bir bilgiye dayanarak duruşunuzu veya tavrınızı değiştirirseniz kararsız bir insan olarak tanınırsınız.

Özgürlük kesinlikle güzeldir Birleşik Devletler anayasası ve Amerikan yaşam tarzı seçme özgürlüğü üzerine kurulmuştur. Seçim mükemmel bir şeydir, bilincin ayar damgası ve yüksek bir erdemdir.

Demokrasi çok iyidir, onun için dövüşür ve ölürüz. Onu güvende tutmak için dünyaya savaş açarız. Güç de iyidir (doğru ellerde olduğu sürece). Güçlü kişiler, seçilenler, Pazar günü kürsüde konuşanlar veya terfi alanlardır. Bir bankanın müdürü, avukat, doktor, bunlar gücü kullanan ve iyi bir şekilde ödüllendirilen uzmanlardır.

Ağırbaşlılık kesinlikle iyi bir erdemdir, gücü elinde tutanların ağırbaşlı olmasını isteriz.

Netlik birinci sınıftır. Net insanların çevresinde olmak güzeldir. İnsanlar Winston Churchill'in mükemmel bir insan olduğunu çünkü her zaman net olduğunu söylerler. Bir konuda onun görü-

şünü sorduğunuzda size açıkça "İşte benim duruş noktam!" diyecektir. Bunun yanlış çıkması halinde Churchill genellikle bunu kabul eder. Kafanız karıştığında veya kaybolduğunuzda net bir cevap veya yönerge almak en büyük yardımdır.

Bilinçlilik de iyi bir erdemdir; özellikle psikoloji, ruhaniyet, kendini geliştirme ve kişisel gelişim konularıyla ilgilenenler için. Bilinçli olmak uyanık ve hazır olmaktır, aslında bunlar üstün şeylerdir.

Bu sıralama işi sonsuza kadar devam edebileceği için bu büyük erdemleri sıralama işine burada son vereceğim. Doğru olduğuna inandığınız değerleri yazarak kendi listenizi oluşturabilirsiniz. Eminiz ki kimse bu niteliklerin savunmasını yapmayacaktır. Sonuçta çoğumuz ömrümüzün yarısını onların peşinde geçirdik.

Peki ya Tersi?

Şimdi bu soylu fikirleri onların kafalarında bırakalım. Bu ruhsal bakış açıları nelerdir?

Tüm zamanların ve kültürlerin dünyanın her köşesinden bilge gelenekler; kaybetmenin kazanmaktan, vermenin almaktan daha iyi olduğunu söyler. Bu çocukken hepimize anlatılmıştır. Yoksa bu bizi hizada tutmak için söylenmiş çocukça bir şey miydi? Kutsal Kitap anlamlı biçimde şunu söyler: Sahip olduğunuz her şeyi satın ve fakir olana verin. Zengin bir adamın cennete ulaşma şansı bir devenin iğne deliğinden girme şansı kadardır. Aynen kazanmak gibi, ruhani arayış içinde olan biri, sahip olduklarının yoluna çıkacağını bilir. İlk Hristiyanların sahiplikle hiçbir ilişkileri yoktu; mal mülk sahibi olmak Tanrı'ya adanmış bir hayattan aforoz anlamına geliyordu.

Geleneksel bilgelik aynı zamanda oruç tutmanın yemekten daha iyi olduğunu söyler, çölde kırk gün kırk gece oruç tutan adam kendisini ilahi olanla karşılaşmaya hazırlamaktadır. Oruç kutsal günleri onurlandırır.

Aynı harekette olduğu gibi, diğer yanağımızı çevirmemiz gerektiğini ciddiyetle öğreniyoruz.

Meşguliyete saygıyla beraber, azizlerin uzun süreler hiçbir şey yapmadan sessizce durdukları söylenir. Sekse gelince, bekârlık ve iffet, erdem olarak yüceltilmiştir. Enerjinizi rastgele harcamak yerine Tanrı'ya ibadete ayırırsınız.

Kararlılık? Ruhani arayış içinde olan kişi boş yere kendi istek ve arzularını takip etmek yerine Tanrı'nın isteklerini izler. Bir rahip veya rahibe itaat eder ve özgürlüğünü teslim eder. Budistler sadece seçme şansın kalmadığında özgür olduğuna inanırlar çünkü özgürlük korkuyu üretir, acı tercihin sonucudur. Her seçim memnuniyetimizi aşındıran bir tek taraflılık yaratır.

Demokrasi, ruhani bir düzen biçimi değildir; bir vaizin, rabbinin, efendinin, yoginin, kanunun veya papanın sözünü takip edersiniz. Herkes gücün yozlaştırdığını; mutlak gücün mutlaka yozlaştırdığını bilir. Güç, aşkın karşıtıdır. Gücü aramak diğerini kontrol etmektir, aşk ise diğeri ile bir bütün olma isteğidir. Koşulsuz aşkın olduğu yerde güç söz konusu değildir. Dini bakış açısı ile aşk çok daha tercih edilebilirdir. "Aşk her şeyi bilir, aşk her şeye hükmeder, aşk her şeye dayanır."

Peki ya bilinç? Dini perspektiften bakarsak, meditasyon durumu, iç dünya, dış gerçeklikten daha üstündür. Doğuda bilinçli olma durumuna *maya* denir. "İllüzyon" olarak çevrilebilecek bir kelime. Bilinçli, makul ve odaklanmış olduğunuzu düşündüğünüzde sadece kendinizi '*maya'ya* teslim ediyorsunuz demektir. Ayrıca eğer kendi gündemlerinize fazla odaklanmışsanız Tanrı'yı bulamazsınız (her ne kadar odaklanmak işe koyulmak, vergi formlarınızı doldurmak veya araba almak için iyi olsa da). Gerçek arayışçı büyük farkındalığı arzular.

Kültürümüz ağırbaşlılığı ayrıcalık olarak görse de Tanrı'ya adanmışlık sevince açtır. Kendini Tanrı'nın rüzgarına bırakmanın, sakin olunacak bir tarafı yoktur.

Şimdi iki farklı değer ve erdem kümemiz var. Sağ tarafta kültürümüz tarafından takdir edilen ve iyi olduğunu düşündüğümüz birincil nitelikler ve sol tarafta onlara her adımda karşı olanlar. Aslında birbiriyle çelişmeyen erdemlerin olmadığı bir liste yoktur. İşte

bir diğer örnek: Tevazunun büyük bir erdem olduğu söylenir. Ama bir kişi kendisine saygısını zayıflatıyorsa, o zaman gerekli olan şey daha az değil daha fazla gururdur. Yine en büyük günahlardan birisi olan öfkeyi bir eziyetle karşılaştığımızda uygun bir tepki olarak görürüz.

Bu, her Pazar televizyon evanjelistleri tarafından korkutulduğumuz moral çöküşü mü? Yoksa sadece gerçeğin doğası mı?

Jung yeni bir çağın başında olduğumuzu ve bu çağın yeni bir etik gerektirdiğini söylemiş ve bu yeni etiği "görevin kaçınılmaz çatışmaları ile ilerleyen ve ilgili ilişkiye bilinci ve bilinçsizliği getirmeye çalışan nadir insanlara hapsolmuş eski etik içindeki gelişim ve farklılaşma" olarak tanımlayabileceğimizi yazmıştır.[36]

Eski etik toplum, düzenini ve refahını sürdürürken moral değerler yaratacak bir dizi kesin kural ve değerler üzerine kurulmuştu. İyi ve kötünün birbirine tamamen zıt olduğunu ve bazı davranış ve düşüncelerden kaçınmamız gerektiğini aksi halde günah işleyeceğimizi belirtiyordu. Bu etik, hayatın ikinci yarısının hızına erişemiyordu; daha büyük gerçekliklerin, bütünlüklerin ve birliğin gelişmesinde başarısızdı.[37] Ve bu, eğer gezegenimizin hayatta kalmasını istiyorsak geliştirmemiz gereken bir bilinçti.

İki tür karşıtlık vardır: Çelişkili karşıtlıklar, yani biri diğerini yok eden (aşağı-yukarı, sağ-sol) ve ters karşıtlıklar; bir arada bulunan ve asla gerçekten ayrılamayan (karanlık-aydınlık, hastalık-sağlık gibi). Örneğin, şimdi ben bu kelimeleri yazarken penceremin dışındaki gökyüzü, güneşin yükselmesi ile parçalı aydınlıktan daha aydınlığa dönüştü ve sonra bir bulut geçerken daha karanlık oldu. Benzer olarak asla tam anlamıyla sağlıklı olamayız çünkü sürekli bazı küçük rahatsızlıklar yaşarız. Eski etik iyilik ve kötülüğü çelişkili karşıtlık olarak gören ikili bakış açısı nedeniyle birleştirici değil dağıtıcıdır. Kalıtsal ve doğal düşünceler ve duygular yaşanmamıştır. Bastırılmış, bilinçdışına itilmiş ve sonunda güvenmediğimiz ve direndiğimiz kişiler üzerinde sinirsel semptomlar ve yansımalar olarak karşımıza çıkmışlardır. Kötü ruh halinin çoğu kez kronik erdemliliğin sonucu olduğu söylenir.

Siyah beyaz düşüncede (çelişkili karşıtlıkta) birisini seçmek zorunda kalırız. Bir paradoksla karşılaştığımızda bu tarz düşünceye geçmek caziptir, ancak paradoks, modern dünyada çok ihtiyaç duyduğumuz anlamların artezyen kuyusudur. Çelişki durağandır, paradoks ise zarafet ve gizem için yer açar. Bir bilinç seviyesinde çelişki olarak görünen şey daha geniş bir perspektiften bakınca paradoks halini alır. Evet, yaşamaya devam etmeli ve dünyasal gerçeklik içinde davranmalıyız. Bununla ne yapacağız?

Hareket Etmek Günah İşlemektir

Eğer hayatın paradoksal bakış açısını yanlış alırsanız acı çekmeye mahkum olursunuz ve bu siniklik ve hayal kırıklığı ile sona erer. Rol yapamazsınız ve hatta *rol yapmamayı yapamazsınız*. Bir kez için bile bir taraf seçtiğinizde, çelişkili değerlerin varlığı sonunda onu bozar. St. Augustine veya diğer azizlerin yaşadığı gibi bir hayat yaşamayı denersek sonrasında Augustine'in yazdığı gibi, "hareket etmenin günah işlemek olduğunu anlarız." Yaşanmamış hayatı geri almak tam bir paradokstur çünkü ilk seferinde yeterince iyi yaşayamıyoruz.

Gerçekliğin paradoksal doğasını anlamayı reddeder ve onu karşıtlığa dönüştürürüz. Örneğin, oyun, işten kaçma ise her ikisini de bozar. Kişisel acı iki açık karşıtlık arasında sıkıştığımızda ortaya çıkar.

Kültürümüzde hakim bir tavır olarak, 'öteki' mümkün olduğu kadar tamamen yansıtılır ya da itilir bu yüzden ilahi hakkımız ve derin anlamın bir hareketi olarak, yaşanmamış hayatı istemek yerine, biz onları başkasında görmeyi ya da içimizde derinlere gömmeyi tercih ediyoruz. Bu nedenle sık sık egonun şimdiki doğrular listesindeki karşıt özelliklerini bir başkasına yansıtırız; bir kardeş, bir iş arkadaşı veya farklı dini ve etnik gruptan veya yabancı kültürden birisine yansıtırız ve bu bizi iter. Bu eski, ilkel, olumsuz olarak algıladığımız nitelikleri diğer kişi veya kabileye yüklediğimiz ve kendimizde uğraşmak istemediğimiz şeyler nedeniyle onlardan nefret

ettiğimiz bu günah keçisi yaklaşımı birbirine bağlı dünyamızda son derece tehlikeli olmaya başladı. Eğer kendimizde eksik ve tamamlanmamış olanla bu eski ve ilkel uğraşma yönteminde ısrar edersek bizi havaya uçuracak. Fanatizm çoğu kez birilerinin iki zıt tarafından birine uyum sağladığının işaretidir. Dürüstlüğün temeli haklı olmak olduğu için doğrunun bir kısmı sizden uzakta olmalıdır.

Kendi eksik parçalarınızın sahipliğini reddettiğinizde kaçınılmaz olarak birilerine zarar verirsiniz. Bu gerçekten korkunç bir şeydir; gerçek bir günah.

Bilinçli insanların tecrübe ettiği her şey bizi zıtların çiftliğine getirir. Hayatınız boyunca yaptığınız veya tecrübe ettiğiniz herhangi bir şeyin bilinçdışında yaşanmamış bir kısmı vardır. Gerçek her zaman çiftler halinde gelir ve buna dayandığımız zaman gerçekle uyum içinde kalırız. Çoğu zaman bir bakış açısının iki farklı noktasını destekleriz ve çelişkiyi görmezden geliriz. Örneğin, işe gitmem gerekiyor ama gitmek istemiyorum, komşumu sevmiyorum ama yine de onunla beraber yaşamalıyım, biraz kilo vermeliyim ama bazı yiyecekleri çok seviyorum. Günlük yaşamda bu tip çelişkilerle beraber yaşarız.

Dengenin bir kısmını silip atamazsınız, ayrıca kötülükleri komşunuza yüklemek de sağlıklı değildir. Ama soruna bakış açınızı değiştirebilirsiniz. İki taraf bir çelişki olarak görülmemelidir. İyi ve kötü, çelişkili karşıtlıklar değillerdir. Birbirleri ile ters bir ilişki içindedirler ve her ikisi de gereklidir. Karşıtı oluşturan her iki öğeyi de tam bilinçle kucakladığınızda paradoksu kucaklamış olursunuz. Gerçek dini deneyim çözümsüz durumda ortaya çıkar.

Bir konuda karşıt tarafların eşit değer ve itibarda var olmalarına izin verin. Eğer gerilimi azaltırsanız birinden daha iyi bir çözüm çıkacaktır. İki görüş birbirine yeni bir şeyler öğretecek ve yeni bir anlayış ortaya çıkaracaktır.

Karşıtlıktan (çoğu zaman bir çekişme) paradoksa (çoğu zaman kutsal) ilerlemek için bir bilinç adımı atılmalıdır. Paradoks bizi kendimizin ötesine zorlarken uzlaşmalarla çiğ ve yetersiz adaptasyonları ortadan kaldırır.

Daha önce belirtildiği gibi, Hindu "*maya*" kelimesi "aldatıcı" anlamına geliyor. Maya hepimizin gündelik hayatın karmaşasında yakalandığımız hilekarlık veya oyundur. Bazen maya İngilizceye "doğru olmayan" anlamında çevrilir. Ancak bu konseptin bir uzantısı vardır ve *maha maya* olarak bilinir. Maha sözcüğü büyük anlamına gelir yani büyük illüzyon *maha maya* ilahi bir oyundur. *Maha maya* hepimizin oynadığı büyük oyundur. Hayatınız ister iyi gitsin isterse kötü (ve insan olarak hepimiz kültürel seviyede bu karşıtlıklarla ve mücadeleyle dolu dünyada yolumuzu bulmak ve bunun şifresini çözmekle uğraşırız) her kişisel deneyim bir parça dramdır.

Ya Kötülük?

Bir teolog, Thomas Aquinas'dan alıntı yaparken onun, kötülüğün iyiliğin yokluğu olduğunu söylediğini aktarmıştır. Bilge bir rahip "Cümlenin gerisini unutma," diyerek uyarmıştır. Kimse cümlenin bir devamı olduğunu bilmiyordu. Cümlenin eksik kısmı ise "orada olması gereken" Yani cümlenin tamamı şöyle: "Kötülük orada olması gereken iyiliğin yokluğudur." Bu ne anlama geliyor?

Yavaşça Thomas Aquinas ve yaşlı rahibin nereye varmaya çalıştığını anlıyorum. Eğer iyi kelimesinin yerine bilinçliliği koyarsanız bu deyim çok kullanışlı olabilir. O zaman bu kilise papazı şöyle diyecektir. "Kötülük orada olması gereken bilinçliliğin yokluğudur." Diğer bir deyişle yaşanmamış ancak yeraltında yeterince olgunlaşmış bu enerji toplamı yok sayılamaz. Kötülüğün sebebi bilinçlilik için hazır olduğu halde bastırılmış veya önlenmiş şeyin eksikliğidir.

Bu fikir, gölgelerimizin hangi bakış açılarına (bilincimiz için acil ve ulaşılabilir olanlara) dikkat etmemiz gerektiği konusunda ölçek sağlar (Bu aynı zamanda dünya putperestlerinin "Gerçek" ile aydınlatılması gerektiğini –ister Hristiyan gerçeği, ister Müslüman, ister bilimsel gerçek, ister terapötik isterse herhangi bir gerçeklik kesiti ile– savunur. Eğer insanlar bunun için hazır değillerse, özellikle misyonerlerin sık sık satmaya alışık olduğu dogmatik

olanlarına alışık değillerse onları rahatsız etmeye gerek yoktur). Gerçekliğin bir parçası ruhumuzdan kendisini bize göstermiyorsa onu alamayız. Bilincimiz için ulaşılabilir olmalıdır; bir başkasının önemli olduğunu düşündüğü bir nakil olmamalıdır.

İçimizdeki her olasılık değerlidir ve bilince çıkartılmayı hak eder ancak ifade edilmesi gerekli değildir. Yaşanmamış hayatın bilince çıkmaya hazır ancak reddedilen bakış açıları soruna neden olur. Semptomlar, kazalar, rüyalar; bunların hepsi yerine getireceklerimiz konusunda üst benliğimizin bize bir şeylerin kritik olduğunu anlatma yollarıdır. Baş ağrısı çekebilirsiniz ya da sırtınız ağrıyordur veya kendinizi sürekli yorgun hissediyorsunuzdur. Ya da sürekli aynı rahatsız edici rüyayı görüyorsunuz. Sizin için neyin yanlış olduğunu bulmak için sınıflandırmayı yapan bilinçli egonuz değil bilinçdışınızdır. Bilinçdışınızda sınıflandırma yapabilecek bir şeylerin olması önemlidir. Eğer semptomlarınızı dinlerseniz bunlar bilinçli hayatınızdaki değişimi başlatmak için kullanabileceğiniz bir resim yaratacaktır.

Bunu bastırılmış bir şeyin yanlış yerde olduğuna dair bir anlayış izleyecektir, doğal olarak iyi veya kötü değildir, sadece yanlış yerleştirilmiştir. Bir Tanrı'nın bakış açısından, ruha ait olmayan bir şey yoktur, sadece yanlış uygulanan şeyler vardır. Bizim hatamız bir şeyi yanlış yerleştirmek veya potansiyeli yanlış zamanda kullanmak ve ona kötü demektir.

'Ve/Veya'dan 'Hem/Ve'ye Evrim

İnsan aklının anlayabileceği her şey çiftlerden oluşmuş gibi görünmektedir. Genel olarak bunun ötesini görebilecek yetenekte değilizdir. Jung'un belirttiği gibi Orta Çağ felsefesi ve/veyadan ibarettir ancak eğer hayatta kalmak istiyorsan hem/ve ile uğraşmayı öğrenmeliyiz. Bir diğer Yunan miti insanların aslında dört kolu, dört bacağı ve hem erkek hem de kadın cinsel organlarına sahip olduğunu ancak bir yerde bölündüğümüzü ve o günden beri tekrar bir bütün olmaya çalıştığımızı söyler.

Beklenmedik bir biçimde gereklilik, hayatta burun buruna geldiğimiz zıtlıklardan bizi korur. Ancak yaşam standartlarımız daha iyi hale geldikçe ve daha fazla boş zamanımız oldukça zıtlıkların basıncı artar. Hayat zor olduğunda zorunluluk her şeyi kontrol eder. Birçok insanın özgürlükle uyuşamamasının nedeni budur; bu fikir pek popüler olmayabilir ve çok Amerika dışı gelebilir ancak özgürlüğün artması ego tabanlı bilincin ve buna bağlı olarak korkunun artmasına neden olur. Bu düalizmin deneyimidir. Hayatın karşıtlıklarını birleştirerek daha içine işleyen bir bilinç yaratmak bu örtünün kaldırılması demektir. Eğer düalizmin ötesinde birleştirici bir görüş düşünürseniz şimdiden onu insan boyutuna indirmiş olursunuz. Ancak biz bütünlük ve birlik içinde yaşamaya dair belirtiler arayabiliriz. Krishnamurti bir kez cennete girmenin önündeki en büyük engelin cennetle ilgili düşüncelerimiz olduğunu söylemişti, bence haklıydı.

Aydınlanma yoluna girmek ve günlük yaşamda olanları aşmak için onları aşılması gereken bir dizi engel olarak görmek yerine onları kucaklamalısınız. Bu, egonuzu alıp onu bir yerlere sarf etmeniz gerektiği anlamına gelir. Eğer güç ve özgürlük kaçınılmaz olarak sarf edilmişse bölünmüş bir dünyanın sabit korkusundan kurtulmuşsunuz demektir. Bu korkuyu kaldırmak için sadece olanları kabullenmelisiniz. Bu kadar basit ancak bu kolayca başarılamaz.

Tanrı'nın Katedralini İnşa Etmek

Orta Çağda geçen bir hikayede el arabası iten bir işçiyi görüp ona ne yaptığını soran adam şu cevabı alır: "Görmüyor musun bir el arabasını itiyorum." Aynı işi yapan başka bir adam görünce bu kez ona sorar: "Ne yapıyorsun?" Adam cevap verir; "Görmüyor musun? Tanrı'nın işini yapıyorum: Chartres Katedrali'ni inşa ediyorum," der.

Aynı iş ama çok farklı bilinç seviyeleri. İkinci adam işini kaçınılmaz biçimde sarf ediyor (daha büyük bir amaca bağlı) ve hayatına bir anlam katıyor. Önemli olan gerçek hayatta yaptığınız şey

değil ona yüklediğiniz anlamdır. İster bir el arabasını itiyor olun isterseniz bir şirketin başında olun asıl nokta bu değildir. Bunu kim yapıyor ve hangi bilinçle yapıyor?

Ego bilincini dolaylı olarak ikili bir bilinç olarak kabul edersek (gerçekliği şu veya bu diyerek sürekli seçilen ve seçilmeyen, yaşanan ve yaşanmayan olarak bölmek) düalizmin ötesine geçmeye hazırız demektir.

Hindistan, İngiltere'den bağımsızlığını kazandıktan sonra parçalanmak üzereydi, her yerde kargaşa vardı. Yeni Delhi yanıyordu, Kalküta kaos ve şiddet doluydu. Hindular Müslümanların, Müslümanlar Hinduların evlerini ateşe veriyordu. Buna karşın Mahatma Gandi bir trene bindi ve Kalküta'ya gitti. Müslüman bir arkadaşının evine gitti ve ana caddeye bakan bir yere yatağını serip ölüm orucuna başlayacağını söyledi. Gandi'nin geldiği, vahşi bir yangın gibi yayıldı ve durum sakinleşti. İşte bu bir sembolün uzlaştırıcılığıdır. Gandi yürüyen bir uzlaşma sembolüdür. Genellikle bu insanların bilge veya aziz olduğunu düşünürüz. Ancak böylesi güçlü semboller hepimizin ruhunda vardır.

Egonuzun çekip gitmesine izin vermeniz çok güzel olmaz mıydı? Sadece şimdide yaşamak ve aydınlanmak?

Budist eğitimciler esas düalizmden kaçmak için yaptığınız şeylerin ona daha fazla enerji verdiğini söyler. Tek tercihiniz durmaktır. Bölünmemiş, bütün yer (sıradan insan egosunun ötesi) destektir. Burası kutsal yerdir, bütün olan yer. İnsan bilincinin doğru şeyi yapmak adına başka bir şeyi dışlama ihtiyacı tekerleğin tekrar dönmesini sağlar.

Olanı Kabullenmek

En iyi çözüm bir şey yapmamak gibi gelebilir ancak bu tam olarak doğru değildir. Yavaşlamaya yardımcı olan bir bilinç seviyesi vardır. Bu konu Bölüm 4'de, yapmaya karşı varoluş tartışmasında vardı. Varoluş noktasından olanları gözlemleyebilir ve *yaratıcı acı çekme* dediğim biçimiyle bunu kabullenebiliriz. Bu sadece acınası bir ya-

şamı kabul etmek ya da dişlerini gıcırdatarak daha kötüsünü beklemek değildir. Yaratıcı acı çekme hem kabul etmek hem de aktif olmaktır. *Suffer;* acı çekme kelimesi "izin vermek" anlamına gelir. Aynı Shakespeare'in oyununda bir saraylının dediği gibi "Kraldan önce konuşmana izin veriyorum: (I suffer you to speak before the king) yani, acı çekmek (suffer) olanlara izin vermek, onunla dövüşmeyi bırakmak ve bunun yerine hayatınızı yüceltmektir. Yaratıcı acı çekme olanları kabullenmektir. Böylesi bir deneyim kurtarıcıdır ve kendini bilmeyi ve iyileşmeyi sağlar. Eğer hayatınızda olanları dürüstçe değerlendirebiliyorsanız, objektif olarak bakabiliyorsanız aydınlanmaya yaklaşıyorsunuz ve kaçış mekanizmanız küçülüyor demektir. İçinde olan şeyi belirleyerek tam bir dürüstlük ve samimiyetle onun farkında olursunuz.

Tekvin'de anlatıldığı gibi, Tanrı "aydınlığı karanlıktan ayırdığında" karanlık, Tanrı'ya ait olmayan bir şey gibi bir kenara atılmadı, hem aydınlık hem de karanlık Tanrı'nın içindeydi. Aynısı anladığımız karşıtlıklar için de geçerlidir; sıcak ve soğuk, düz ve eğri, ıslak ve kuru, zevk ve acı... Oyunu yöneten kurallardan birisi de bu karşıtlıkların beraber gelmesidir.

Bu kavram tüm inanç geleneklerinden ve tüm zamanlarda yazılmış oldukça çok sayıdaki mistik yazıda karşımıza çıkar. William Blake bunu "Masumiyet Kehanetleri" (Auguries of Innocence)nde şöyle özetliyordu:

Neşe'nin ve Keder'in örgüsü çok incedir,
Kutsal ruh için örülmüş bir giysidir;
Her kederin ve özlemin altında
İpekle örülmüş bir Neşe yatar aslında.
Ki böyle olması hakçadır;
İnsan Neşe ve Keder için yaratılmıştır;
Ve bunu gereken şekilde bildiğimizde,
Güvenle ilerleriz Dünya'nın içinde. [38]

Blake karşıtlıkların nasıl bir harmoni içine girebileceğinden söz etmektedir. Bu başarıldığında "güvenle ilerleriz dünyanın içinde"

Bunu düşünürken, ilk günahın Hristiyan doktrinine göre kökeni hakkında kurgu yapabiliriz. İnsan olmak günaha bağlıdır ve bu durumdan kaçış, insanlığımıza mal olur (geleneksel ego bilincimizin haça gerilmesi). Bunu bir adım ileri götürürsek, insan olma durumumuz başka daha derin bir bilincin zıtlığı mıdır? Herhangi bir anda ayrılmış dünyayı ve cennetsel gerçekliği aynı anda yaşayamaz mıyız?

Castor ve Pollux gibi hepimiz hayatın bütünlüğünden bölünmüş farklı bilinçlere düşme deneyimini yaşarız ve bu hayatın bir gerçekliğidir. İnsan durumunun bir diğer gerçeği içimizdeki bir şeylerin sürekli bütünlüğü aramasıdır. İnsan zihni için birleşik gerçeği bozup parçalara ayırmadan anlamak oldukça zordur. Yine de onunla bir şekilde uğraşmalıyız.

Bana göre bir bilinç seviyesinde gerçeklik tektir, karşıtlıklara bölünmemiştir ancak böylesi bir bilince ulaşmak için teknikler geliştirdiğimizde kaçınılmaz olarak olasılıklar arasında seçim yapıyoruz. Bu savunulamaz bir durumdur.

Eğer kendi sürecinizi dikkatle izlerseniz dağılmanın arkasında bir seviye bulacaksınız; bu, dağılmayı gören bilinçten daha farklı özelliktedir. O zaman şunu sormalıyız: Biz dağılmamış bir dünyaya kendi bilincimizdeki düalizmi mi yansıtıyoruz? Bu, egolarımızı susturmayı öğrendiğimiz zaman bölünmemiş bir bilinç bulabileceğimiz anlamına mı geliyor?

Bizim arayışımız ilk planda bu bölünmemiş bilinç içindir. Problemin çözümü onu çözmek değil bölünmeyi çözmektir. Jung buna *psikoid gerçeklik* diyordu bu durum düalistlik günlük hayatımızdan farklı kurallara uyan bir gerçekliktir. Ego, kendi kutuplaşma ifadelerinin göreceliğini etkilediği için neyin "gerçek" olduğunu anlayamaz.

Pratik olarak konuşursak bir şeyler için endişelenerek geçirdiğimiz zamanı uyanık olmak ve hazır olmak için harcarsak sorunlarımızdan kurtuluruz. Sık sık bir müşterim danışma odasına kırıl-

ma noktasında geldiğinde ona "Bu 1 saatte yükünün yarısını alabilirim ama geri kalan yarısıyla sen uğraşmak zorundasın," derim. Bu birçok insana iyi bir pazarlık gibi gelir. Benim aldığım yarı, işleme karşı direnen yarıdır; durumun kendisine yani. Onunla boğuşmayı keserseniz yükün yarısı kalkar. Sonra geri kalan yarısı ile uğraşmak zorunda kalırsınız. Durumla kavga etmeyi kestiğinizde durum hala ortadadır ancak artık onu çözmek için mücadele etmenize gerek yoktur. Genellikle buna katlanabiliriz. Bu kendinizi gerçekliğin demir parmaklıklarıyla yaralamayı kesmeniz ve olan bitenden şikayet etmeyi bırakmanız içindir.

Dağınık Perspektifi Çözmek: Bir Alıştırma

Hayatınızda keşfetmek istediğiniz bir kutuplaşma seçin; iş ve oyun, aşk ve güç, sorumluluk ve kendiliğindelik gibi... Bir sayfa kağıt alın ve bir tarafına seçtiğiniz kutbu temsil eden bir şey çizin. Şimdi sayfayı çevirin ve bu tarafa diğer kutbu temsil eden bir şey çizin. Çizimlerinizin sanatsal kalitesi önemli değil. Sadece elinizin serbestçe hareket etmesine izin verin. Eğer çok fazla kontrollüyseniz elinizi serbest bırakın ve bu şekilde çizmeye çalışın.

Şimdi hayatınızdaki bu kutupların birbirleriyle nasıl yüz yüze olduklarına bakın. Onlar arasında geçen bir etkileşim düşünün. Şimdi temiz bir kağıt alın ve etkileşimin sizde canlandırdığı resmi çizin. Birbirine karışmasına izin verin. Bu bir çarpışma, geçici bir diyalog veya uzak iletişim biçimini alabilir. Yeni kağıtlara çizim yapmaya devam edin ve bu karşıtların etkileşiminin evrimleşmesine izin verin. Çiziminizdeki öğeler kendiliğinden olarak değişecektir.

Yeni bir çizimde bir sentez oluşmaya başladığında kendinize onun neyi temsil ettiğini sorun ve bu görüntüyü yaratan iç durumunuzun farkına varın. Sonra bu yeni sentezin hayatınızda nasıl ortaya çıkacağını düşünün.

10

Eve Dönmek ve Onu İlk Kez Bilmek

Jason'a Altın Post'u almasında yardım ettikten sonra eve dönerken Castor ve Pollux fırtınalı bir okyanusta yol alıyorlardı. Şiddetli ve ölümcül bir kasırga gemilerini batırdı. Güvertedeki herkes şarap gibi kara denizin mezarları olacağını düşünüyordu. Herkes dua ederken Orpheus harpını çaldı ve fırtına birden dindi. Söylendiğine göre, Castor ve Pollox'un başlarının üzerinde yıldızlar belirdi ve onların kutsandığına inanıldı.

Bu efsaneden sonra Castor ve Pollux yolcuların koruyucuları olarak kabul edildiler. Tanrı onları kutsadı, belki de bu, daha sonra gökyüzüne yücelmelerinin erken bir belirtisiydi. Antik çağın denizcileri ne zaman direklerin tepesinde pırıl pırıl parlayan parlak ışığı görseler Castor ve Pollux'un isimlerini andılar (bu olay Aziz Elmo ateşi olarak da bilinir). Bir yolculuk sırasında bu ışığın çakması iyi bir kehanet olarak bilinir çünkü bu, rüzgar ve deniz şiddetli bir fırtınadan sonra sakinleşmeye başladığında görünür. Görünüşe göre Castor ve Pollux'un ruhları önceden haber veren kılavuzlardır.

Gençliklerinde Castor ve Pollux kahramandırlar. Daha sonraki yıllarında kişiliklerinin sentezi ile beraber tanrı benzeri bir doğaları olmuştur. İkizler adına tapınaklar ve heykeller yapılmış, figürleri gemilere kazınmıştır. Aslında Havari Paul, Melita adasından Roma'ya böyle bir gemi ile yolculuk yapmıştır. Elçilerin İşleri 28:11'de şöyle yazmaktadır: "Üç ay sonra kışı adada geçiren bir İskenderiye gemisine bindik, geminin işareti Castor ve Pollux'tu."

İkiliyi temsil eden çizimler Roma paralarında, Babil sınır taşlarında ve gökyüzünü temsil eden çizimlerde yer alıyordu. Daha yakın zamana bakacak olursak insanlık tarihinde bir kez daha uzaya yapılacak bir yolculukla onurlandırıldılar. Gemini (İkizler) projesi iki insanı dünya yörüngesine yerleştirdi. Eski zamanın Argonotları gibi Amerikan astronotları da kozmostaki yerimizle ilgili daha büyük bir aydınlanma için arayış içindeler.

Evrenin Merkezini Yeniden Belirlemek

Biz de dünyasal varoluşumuzla ruhani görüşümüzü birleştirebiliriz. Ancak bunu başarmak için yeni bir merkez belirlemek gerekiyor. Yaklaşık beş yüz yıl önce astronom Kopernik dünyanın evrenin fiziksel merkezi olduğu tezine meydan okudu. O ve cisimlerin düşme yasasının temelini formüle eden İtalyan bilim adamı Galileo Galilei yeni bir kozmoloji kurdular. Galileo Ay'daki kraterleri incelediği bir teleskop yaptı ve dikkatli gözlemleri sonucunda Kopernik ile aynı şeyleri gördü. Psikolojik olarak ifade edersek; bugün kişisel gerçekliğin merkezinde egonun olmadığını söylemek aynı sapkınlığa denk düşer. Çağdaş toplum bu illüzyonu sürdürmek için saçma yollara sapıyor. Yetişkin yıllarımızda bu paradigma güvenilirlik sınırlarını zorluyor.

Batı dünyası kişisel "ben" konseptini yarattı ve Batı dilleri büyük oranda benmerkezci bir yapıda. Başka seviyede konuşulacak dini bir mirasımız var ama dini kurumlar hayatımızı dayanıklı bir yörüngede yeniden merkezleştirmek ve esrarlı deneyimlerde yönümüzü bulmamızı sağlamak yerine kimlik paradoksuna tutulduğu ve yapılar, kurallar ve düzenlemelere odaklandığı için etkisiz durumdalar.

Çağdaş biri için Tanrı bir kişidir (genellikle bir baba) ve dua onunla yollarımızı kesiştirme yöntemidir. Bilimin konuşulmayan amaçlarından birisi, işleri istediğimiz gibi yoluna koymaktır; bunu değiştirmek, şunu yaratmak, ötekini yadsımak... Kolektif trend, bilim ve teknolojiye tapmak ve Tanrı'ya ne yapması gerektiğini an-

latan bir değerler sistemini takip etmektir (saygılı biçimde tabii ki). Ancak bu kısıtlı bir referans çerçevesidir. Seküler ve kutsal kurumlar benzer biçimde egoik yapılar haline geldiler. Küstahça doğayı ve Tanrı'yı kendi görüntümüzde tekrar yapmaya çalışıyoruz.

Yalnızca Dans Var

Four Quartets kitabında, T.S. Eliot şöyle yazıyor:

Dönen dünyanın dingin noktasında. Ne ten ne de tensiz;
Ne bir yerden ne de bir yere;
Dingin noktada, oradadır o dans,
Fakat ne tutuluştur ne de devinim. Ve süreklilik deme buna,
Geçmiş ve geleceğin topladığı yer.
Ne bir yerden devinim ne de bir yere,
Ne yükseliş ne de çöküş. O noktayı saymazsak, o dingin noktayı,
Dans olamazdı, ve sadece o dans var.[39]

(*Çeviren: İsmail Haydar Aksoy***)**

Eliot, fizikçilerin artık atom altı parçacıklarının (ruh ve maddenin en son birimi) düzenli oyununda bulduğu bir dans olan yaratım dansını algıladı. Eliot'un ilerleyen yaşlarında olgunluğa eren tasavvuru, kişinin geçmişte edindiği tüm düşünceleri ve teorileri bir kenara bırakması gereken, zaman ve mekanın bir karşılaşmasıdır. Tanrısı'ndan geçmişinde yaptığı kötü davranışlar dolayısıyla af dilenir. Aradığı şey, kelimelerin ötesinde yeni bir dildir; zıtlıkların ötesinde, mistikler, bilgeler ve büyük sanatçılar tarafından yüzlerce yıl boyunca duyulan bir dil... Sözde "ilkel" toplumlarda bu dil kendini dansların doğasında bilinçsizce açığa vurur.

Yaşam hikayelerimizin üzerinden tekrar geçtiğimizde hatıralar daha canlı ve anlamlı hale gelir. Kişi yaşamını samimiyetle ve dürüstçe gözden geçirdiğinde, gerçekleştikleri an bize erdemli ve iyi görünen eylemlerimizin ve başarılarımızın ne kadarının dikkat-

sizce zarar verici olduğunu görürüz. İyi ve gerçek adına ne kadar zarar ve acı verildi?

Bu "neden ve sonuç" dünyasının çelişkilerine yalnızca tek bir cevap var: Zıtlıkları kendimizde bir araya getirmek isteyen bizler tüm yaratımın dansına girebiliriz. Şairin dans ve ilk kez eve geliş duygusuna ilişkin tasavvuru çok güçlüdür. Bu kitabın önsözünü oluşturan şairin şu mısralarına dönüyorum:

Keşfetmekten vazgeçmemeliyiz
Ve tüm keşiflerimizin sonu
Başladığımız yere geri gelmek
Ve orayı ilk defa gerçekten bilmektir

Merkezdeki dingin noktanın çevresinden dolanırken, hayatın spiral şeklinde aktığını görürüz. Yaşamı artık doğumdan ölüme düz bir çizgi olarak değil, yaratı eyleminin karanlığında çeşitli gidişatlar veya danslar olarak algılamaya başlarız. Jung'un *yaşamın merkezindeki giz* dediği şeye de yaklaşabiliriz. Egoyu üst benliğin daha büyük olan çemberinden ayırdığımız vakit, dansa bilincimizle katılırız.

Ölümümüzü Gerçekleştirmek

Jung, her birimizin kendi ölümümüzü gerçekleştirmesini önerir.

Bir amaca ve hedefe yönelmiş olan hayat, amaçsız bir hayattan çok daha sağlıklıdır ve zengindir ve ölüm her varlığın doğal amacıdır. Bu hedeften kaçmak amaçlanan yaşamın ikinci yarısını çalar. Hayatı bırakamayan, ölmekte olan bir insan tıpkı onu kucaklayamayan genç bir insana benzer. Birçok durumda aynı çocukça açgözlülük, korkular, karşı koyma ve inatçılık her iki durum için de geçerlidir. Bu, ölümü yalnızca bir geçiş olarak ele alan bütün dinlerin neden hem psikolojik hem de ruhsal olarak sağlığa faydalı olduğunun açıklamasıdır. Zamanın başlangıcından beri insanlar yaşamın bir devamı olduğuna inanma gerekliliği hissettiler ve rüyalarımızda

gördüklerimiz ve sembolik çalışma, fiziksel ölümle birlikte ruhun sonunun geldiğine dair hiçbir işaret içermez.

Gençlerimize hayatın yalnızca ilk yarısının önemli olduğunu öğreten kolejler gibi, insanlarımızı kırklı, ellili ve altmışlı yaşlara, yaşlılığa ve sonsuzluğa hazırlayan kolejler de olmalı.

Aziz Francis'in ölüme yakın saatlerinde, yanında bulunan dost keşişlerden üstündekileri çıkarmasını istediği, böylelikle yaratıcısıyla hiçbir engel olmaksızın buluşacağını söylediği anlatılır. Keşişler onun ricasına hak vermişlerdir. Sonra şunu istemiştir: "Lütfen beni yere yatırın, böylelikle anneme daha yakın olurum." Son sözleri ise "Tanrım, beni bu şekilde yarattın, bu yüzden lütfen aynı şekilde al," olmuştur. Bu hikayede hep bir huzur bulmuşumdur.

Belirli bir yaşa geldiğimizde ölüm hepimiz için gelecektir. Bu kaçınılmazdır. Eğer ölümü hayatın sonu olarak algılarsak, uygun düşünmüş olmayız. Diğer yandan, ölmeyeceğimizi düşünürsek bu da yanlış olur. Ölürüz ve ölmeyiz. Batı toplumlarında, "ben"in eşsiz bir birey olduğu fikrine sığınırız, aydınlanma bireyin eşsizliğini mutlak bir seviyeye getirmekten oluşmalıdır. Bir Doğulu için aydınlanma bireyliğinin sönmesi anlamına gelir. Hintli bir guruya ölümden sonra varlığın sürmesine ilişkin soru sorduğunuzda, büyük ihtimalle şu cevabı alırsınız: Çiy damlası okyanusa kavuştuktan sonra hala var mıdır? Siz bunu mantıklandırmaya çalışırken, guru öğlen çayına gitmiştir bile. Elbette çiy damlası halen vardır ancak artık bir çiy damlası değildir. Kişiliğin sönmesi gerçekten aydınlanmış bir insanın aynı zamanda tutkulu bir insan da olduğu fikri ile güçlenir. Bu, kişinin insanlığın geri kalanının farkında olduğu ve enerjiyi başkalarına öğretmeye ve yol göstermeye harcadığı anlamına da gelir.

Birçoğumuz ölüm olasılığı karşısında ürkerek geri çekilir, ne gibi bir deneyim yaşarsak yaşayalım onun tam tersinin de bize yakın olduğunu unuturuz. Ölüm esrik deneyimle yakından ilişkilidir. *Ecstasy* kelimesi Yunancadan gelir ve "kendi dışında durmak" anlamına gelir. Ego bu gibi deneyim karşısında korkuyla dolar ve "Tanrı korusun!" diye düşünür. Esrik deneyim asla bilinçli halde yaşan-

maz; bilincin dışında gerçekleşir. Esrik olasılıklar belirdiğinde, ego onları olabildiğince hızla bastırmaya çalışır. Büyük acılar içindeyken, Tanrı'nın rahatlatmak için çok yakınımızda olduğundan emin olabiliriz.

Bilgelik geliştikçe, sonunda gerçekten kim olduğumuz hakkında çok az şey bildiğimizin daha fazla fakına varırız. Jung şöyle yazmıştı: "Yaşlandıkça, kendime dair bilgimin ve içgörümün ne kadar az olduğunu gördüm." Kendimizi ne olmadığımızla tanımlamak yerine, tekliğimizi bütünüyle hissederiz. Diğer tüm insanlarla ve şeylerle bağlantımızı hissetmeye başlarız, "Ben"i Tanrı'nın adıyla algılamaya başlarız. Bu başarı, yaşamın ortasında, yaşanan deneyimlerin kendi zıddına dönüşmesi değildir. Hayata karşı zıt görünen tavırların birliğinin farkına varılmasının şafağıdır. Her şeyde Tanrı'nın dansını görmek üzere yeni bir bakış açısı edinmeye başlarız. Bu dans sizde, bende ve her insanda kendine özgü bir şekilde ifadesini bulur. Bu, kutsal ve birleşmiş hale gelecektir.

Bu kitap boyunca her konuda, insan bilincinin yapılan her seçimin tam zıddıyla kendini nasıl kısıtladığını vurgulamaya çalıştım. Yaşanmamış hayatımızı bastırmak işe yaramaz; bu Kopernik öncesi hakim olan tarzdır (iyi ol, "doğru" şeyleri seç, böylelikle cennete gidersin). Ancak ardından "yanlış" olan bilinçdışı hale gelir ve yaşanmamış olur ve bizi terörize etmek için geri döner. Hakimiyet ve kontrol yarışımızda, toplumumuza yaşanmamış ve reddedilmiş olarak geri dönen şey nedir? Sadece örnek olması açısından, en büyük buluşumuz (atom enerjisi) en büyük tehdidimiz halini almadı mı? Bugün karşı karşıya kaldığımız ironi; teröristlerin veya saldırgan devletlerin atom enerjisi elde etmeleri ve bunu bizi yok etmek için kullanmalarıdır.

Tarihin bu kritik dönüm noktasında yaşanmamış hayatlarımızı yaşamayı öğrenmeliyiz. Gelişmesini tamamlamamış, reddedilmiş ve bir köşeye atılmış şeyler için bilinçli bir yer bulmamız gerekiyor. Yaşanmamışlıklar tamamına erdirilmeli çünkü görünen o ki benmerkezci konum evrenin merkezi değildir ve eksik olan şeyden öğrenilmesi gerekiyordur.

Kopernik öncesi anlayış şunu söyler: "Bak, açık bir gerçek ki sabahları güneş doğar. Aptal mısın sen? Bunu herkes görebilir. Dünya evrenin merkezidir." Ancak Kopernik olaya farklı bakar. Gerçek olan nedir? Gerçek (real) sözcüğünün kökenine baktığınızda, krala ait (royal) kelimesinden türetildiğini görürsünüz. Yani gerçek, kral (iktidardaki güç) ne diyorsa odur. Gerçekliğin bu derece basit olmasını dileriz ancak o günler geride kaldı.

Kuantum fiziği ile bugün artık anlamış bulunuyoruz ki gerçek denilen şey görecelidir ve daima gözlem yapan ile gözlenen arasındaki etkileşimle ilişkilidir. Yine de her gün pratik dünya eski paradigmaların önyargılarına sarılır ve gerçek olanın çelimsiz algılarımıza göre bilincimizle kavradığımız şey olduğunda ısrar eder. Gerçekliğe belli bir saygı göstermemiz gerektiği doğrudur ancak parantezin dışında kalan, oluşturulmuş olan paradigmaya uymayan şeyler ne olacak? Yerçekimi yasasını ya da gündelik hayatın belirli kurallarını (örneğin, kendimize ayrılan şeritte seyretmek gibi) inkar edemeyiz ancak bunların yerel olduğunu ve bütünü ifade etmediklerini akıldan çıkarmamalıyız. Bu, tevazu ve kesinliğe teslim olmayı gerektirir.

Bu Karmaşayla Ne Yapmalı?

Tekrar belirtmeliyim: Tam zıddı yakınımızda olmaksızın hiçbir şey insani boyutlarımızda var olamaz.

Bir zamanlar çok egzotik bir enstrüman olan özel bir klavsen tasarlamış ve yapmıştım; adı Klavsen Amor'du. Bu enstrümanın müzik dünyasında önemli bir yer işgal ettiği 17. ya da 18. yüzyıllardan bugüne, yalnızca fiziksel yapısını açıklayan ve akordunun nasıl yapılacağını gösteren birkaç paragraftan başka hiçbir şey kalmadı.

Tasarım ve yapımla geçen iki kışın ardından, ortaya harika bir enstrüman çıktı. Bu proje üzerinde çalışırken, her gün tüm deneyimin çift kutupluluğu üzerine hatırlayıp durdum: Tutkal kapları ve artık ahşap ve metal parçalarından oluşan bir pisliğin arasında talaş yığınlarının çevresinde dolanmak. Tutkal yaşlı at derisi karışı-

mıydı, kakma işi için idealdi. At derisi tutkalı nasıl yapılıyor? Yaşlı bir atın derisini yüzüyorsunuz, bir hafta boyunca kaynatıyorsunuz, yağları sıyırıyorsunuz, gerekli kıvama gelene kadar onu da kaynatıyorsunuz ve elinizde kalan şey ne oluyor? Pislik. Klavsen Amor'un hoş nağmelerini (insanoğlunun bildiği belki de en lezzetli ve rafine ses) ararken öğrendiğim ders buydu.

Yaptığımız her aktiviteyle ortaya çıkardığımız onca pislik ne olacak? Peki ya zavallı at? Pislik! Güzele ve doğruya erişmek için karşı karşıya kaldığımız kaçınılmaz gerçeklikle nasıl başa çıkacağız?

Kolektif olarak yasaklanmış konulara dalmaktan başka bir çaremiz yok. Kabalık etmeyi göze alarak, gölgelerimizin ve dışkımızın belirgin paralellikler taşıdığını söylemek gerek. İyiyi yaratmak veya seçmek bizi her yönden selamlayan bir dizi artıktan çıkardığımız değerdir. Simyagerler buna, tüm yaratım süreçlerinin maddesi olan *prima materia* adını verirler. Doğal besinler yiyebiliriz, içinden kendimiz için faydalı olanı çıkarırız ve kalanı dışkılarız.

İnsan türü, iyilik arayışının tek (ya da başlıca) taşıyıcısı gibi görünüyor. Yaratım sürecinin geri kalanını tatmin ya da en azından bir şeyler yapmanın doğru yollarını içgüdüsel olarak izlemek oluşturuyor. İnsanlar, bunun yanında, kolayca tatmin olmazlar ve dokundukları her şeyi geliştirmek isterler. Örneğimize dönecek olursak, ahşabın ve tutkalın, metalin ve verniğin durumunu geliştirmek, bunlardan daha iyi bir şey yapmak; sonuç son derecede harikadır: Güzel müzik yapan bir klavsen, ancak bu süreçte çıkan karmaşanın ucunu kaçırırsak ciddi bir tehlike altındayız demektir. Bu, bugün kendimizi içinde bulduğumuz dünya için de geçerlidir. Bileğimize kadar pisliğe batmış görünüyoruz.

Hristiyan çağı, ki yüzyıllardır Batıyı etkisi altında tutmaya devam ediyor, kendini pislik diye bir şey olmadığına, en azından onu gizlemenin daha kibarca olduğuna inandırarak ve aslında yokmuş gibi davranarak işin ucunu kaçırmış durumda. Günlük kültürel dünyamızın o kadar çoğu terlemiyormuşuz ya da kepeksizmişiz veyahut egzersiz sonrası keçi gibi kokmuyormuşuz ya da tuvalete sık sık uğramıyormuşuz gibi davranarak geçiyor ki... Bunun uç noktası ise

her gün kullandığımız tuvalet için doğrudan bir isim kullanmamak oluyor. Tuvalet sözü lavaboya döndü, o da banyoya, o da dinlenme odasına, o da temizlik odasına, o da WC'ye, o da... Kendi dışkımızı görmeye karşı hissettiğimiz gönülsüzlüğümüz çok güçlü.

Cinsel doğamıza dinginlik verme tereddüdü tuvaletteki huzursuzluğumuzdan daha beterdir. Hristiyanlık en temel inancından döndü [İsa (insanın prototipi) eşit derecede insan ve Tanrıdır, eşit derecede dünya ve cennettir]. Temel teoloji kendisini büyük ölçüde bu gerçeğe ayırmıştır ve sapkınlık sözcüğü köken olarak "dengesizlik" anlamına gelir; eşitliğin bir tarafını aşırıya kaçırmak. İnsanı alçaltmak için, insanlığın dünyevi tarafı Hristiyanlığın merkezi öğretisini parçalamalıdır. Bugün birçok kilisenin meseleye yaklaşımı bedenin inkar edilmesi, öldürülmesi ve insan işlevselliğinde mümkün olan en küçük yerin verilmesidir.

Peki, ne oldu?

Bir olasılık, Antik ve Orta Çağ dönemi insanlarının fiziksel dünyaya öylesine gömülmüş olmaları ki, bu tek yönlü konumdan arzu edilen insan/tanrı, dünya/cennet paradoksuna (bu Hristiyanlığın en büyük öğretisidir aynı zamanda) dönmeyi ümitsizce istemiş olmalarıdır. Orta Çağ insanının çevresinde, onu fazla dünyevilik ve az ruhaniliğin getirdiği kafir konumundan uzak tutmak için seremoniler ve disiplinlerden oluşan büyük bir yapı inşa edilmiştir. Eski toplumlar, belki de çok az insanın Tanrı tasavvurunun etkisine dayanabileceği düşüncesiyle, insanlarını tanrısallıkla doğrudan temastan korumuşlardır. Geleneksel dini ritüellerin çoğu insanları kendilerine fazla gelebilecek esrarlı deneyimlerden korumaktan oluşur. Şaman ya da rahip iki dünyanın bir ortalamasını sağlamıştır. Bu, eski zamanlarda işe yaramış ve insanların ihtiyaçlarına cevap verebilmiştir. Ancak modern insan, süreci ıskalamış ve dünyayı, bedeni ve seksi daha aşağı bir konuma indirmiştir. Dengeye bir Orta Çağ insanı kadar ihtiyacımız var, ancak bu kez tam tersi yönde. Bugün cinsellik ve romantik aşk, esrarlı olanla aramızdaki bağlantının kaybının yükünü taşıyor üzerinde (ancak yüce olana gerekli bağ olmaksızın).

Dini disiplinlerimizin birçoğu (Batıda ve Doğuda) mevcut ihtiyaçlarımızdan 180 derece farklılık gösteren bir dengesizlik için tasarlanmıştır. Aslında her bir insanın ihtiyacının ne olduğunu söylemek imkansızdır; bir birey fani Castor hantallığından çıkarılmaya ihtiyaç duyuyor olabilir, bir başkası ise, hayatı insani köklerinden tamamen sökmek isteyen fazla idealist, teorik Pollux mantığından kurtarılmaya ihtiyaç duyabilir. Şimdi bize yol gösteren hikayenin nakledilmesi daha belirgin bir hale gelmektedir: Doğamızın fani olan (Castor) ve ölümsüz olan (Pollux) yanlarını yeni bir birliktelikle sentezlemeyi öğrenmeliyiz. Ama nasıl?

Hazır Reçete Yok

"Birinin aşı ötekinin zehridir" atasözü çok geçerlidir. Biri boğuluyorsa onu, yüzüne bir avuç su çarparak kurtarmaya çalışmayın. Ya da aynı suyun bu kez eksikliğinden ölen bir adama disiplin ve soyutlama önermeyin.

Ne yazık ki birlik ve bütünlüğümüzü bulmak için hazır reçeteler yok. Açık ki yapılması gereken ilk şey kişinin kendi sapkınlığının farkına varmasıdır. Hayatınız çok mu kuru yoksa boğuluyor mu? Güçten mi düştünüz, faydasız olduğu için reddedilmiş bazı maddelerin ihtiyacını mı hissediyorsunuz? Ani bağlarınız ileri görüşlü Pollux doğanızı dışlayacak ölçüde güçlü mü? İçgörünün sadece bu kadarı dahi bütünlüğe erişmede (kutsallık) yolu yarılamak anlamına geliyor.

Bütünleşme sürecinde, ölümünüze yarım saat kala uyanmış olsanız dahi olduğunuz yerden başlamanız gerekir. Tüm adımlarınızı ardı ardına atmak zorunda değilsiniz. Yapılması gereken tek şey bilinçdışını bilince çıkarmaktır. Yaşanmamış hayatınızı yaşamayı öğrenmeniz gerekir. Bunu başka bir insana söylemek bile (günah çıkarmanın antik çağlardaki yolu) günah işlemek için yeterlidir. Elbette dış yaşamınızda onarabildiğiniz şeyleri elden geldiğince onarmak ahlaki anlamda iyi ve doğrudur ancak fiziksel olarak, yapmanız gereken tek şey farkındalık yaratmak, zıtları tekrar bir ara-

ya getirmektir. Daha önce de belirtildiği gibi, rastgele bir bütünlük önermiyorum; daha çok diğer her şeyle belirli ilişkilerinize vurgu yapıyorum. Yaşamınızın özgünlüğü üzerinde çalışarak bütünlüğe daha fazla yaklaşabilirsiniz, ancak yaşamınızın özgünlüklerini törpülemeniz ya da belirginleştirmeniz gerekir. Mevcut durumunuzla ilgili gerçekten doğru olan nedir?

Günah çıkarma, küçük bir çarmıha gerilme gibidir; ikiye ayrılmış zıtların yüzleşmesi. Bilinçlilik sentezi gerçekleşene dek hiçbir şey yapamazsınız. Bu sentez öncesinde yaptığınız birkaç pisliği temizlemek neredeyse her zaman daha fazla pislik ortaya çıkarır. Yaptığımız şey yapışkan kağıda yapışmış bir sinek gibi kıvranmaktır çoğu zaman.

Berabere kalmaktan kaçınmak istiyorsak güncellememiz gereken bir başka sözcük daha vardır; göksellik sözcüğü yerseli içerecek şekilde genişletilmelidir. Cennet (göksel) başka bir zaman ve mekan değildir, şimdi ve burasıdır; ve Castor'un tanrılaştırılması sürecine erişilmesi şimdi ve buradadır.

Alacakaranlık Yılları

Orta yaşın zorluklarından bahsediyoruz, peki ama yaşamın alacakaranlığında başka dramatik değişimler de olabilir mi? Birinin yaşlandığını söyleriz, sanki varoluşlarının sonuna yaklaşan birinden söz eder gibi aslında halen öğrenmekte ve bilgeliğini geliştirmekte olan birinden bahsederiz.

Yaşamın akşamına girdiğimizde, görme ve işitme duyularımız zayıflar, bedenlerimiz güçsüzleşir, hareket etme kabiliyetimiz azalabilir. Bedenler isyankar, sabırsız, bitkin ve mülkiyetçi hale gelir. Tıp merkezlerine veya sağlık çalışanlarına daha sık ziyarette bulunuruz. Bedensel fonksiyonlar günlük rutinlerin yeni odağı haline gelirler.

Bu daraltıcı süreçle savaşacak mıyız yoksa hantallaşıp bununla yaşamayı mı öğreneceğiz? Seksenlik birinin bir zamanlar bana söylediği gibi, "Yaşamın alacakaranlığında, öğrenme yolunu tercih

ettim, suçtan veya pişmanlıklardan öğrenmeyi değil, farkına varmayı, başkalarının henüz deneyimlemediği yılları yaşadığımı cesaret ve kabullenme ile görebilmeyi seçtim."

"Garip: Yaşlılıktan birçok insandan daha uzun süre uzak kalmayı başarabildim. Bu, belki de içimde daha erken yaşlarda yaşlılığı taşımış olmamla alakalı. Çocuklukta geçirdiğim bir otomobil kazası ve ardından gelen fiziksel engellilik, ölüme yakın deneyim, ayrılmış ebeveynlerin tek çocuğu olmak, daha çok büyükanne tarafından büyütülmüş olmak, bunlar birini gençliğin kolaylıklarından alıp erken yaşta yaşlılık deneyimleri ile yüzleşmesini sağlıyor.

Her şeye rağmen seksen beş yaşıma bazı sıra dışı yeteneklerle ve bazı ciddi yetersizliklerle geldim. O yaşımın başlangıcında, daha çok Puer enerjisiyle yaşıyordum, ancak yılın sonunda, ilerleyen yaşın ciddi semptomlarıyla uğraşmaktaydım. Bu acı vericiydi ancak saf keyif anlamına gelen yeni kapasiteler kazandırdı.

Seksen beşimde gördüğüm bir rüya bu dönüşümü çok iyi bir şekilde özetliyor."

Bana tamamen yeni olan bir dünyada uyandığımı düşlüyorum. Sanki bir sonraki dünyaya ani bir geçiş gibi. Baptist büyükannenin dini monologlarında sıkça geçerli bir terim; altın bir savaş arabası, kanatlı melekler, altından sokaklar, ilahi korolar ve tatlı tatlı arp çalan melekler eşlik ediyor hep. Bu cennet vizyonunu yetişkinliğimde çok taşıdım ve vaat edilmiş bu mutluluk için çok şey ödedim. Yetişkinliğimin gerçekleri bu altın motiften çok farklıydı ve farlı imgelere dalmama neden oldu. Seksen beş yaşımdaki bu düşsel ziyaret beni alçakgönüllü ve hatta ilkel bir kahverengi kerpiç eve yerleştirdi. Yapısında tek bir düz çizgi olmayan tamamen topraktan yapılma bir evdi. Benimle birlikte çok az insan vardı ve tümü de kahverengi kaftan giymiş, kim olduklarını ve ne yapacaklarını bilmez halde dikiliyorlardı. Bu yeni dünyaya ilk olarak benzer bir kafa karışıklığı ile ancak bu bilinmezlik bulutundan kurtulmak gerektiğini bilecek kadar bilinçli olarak geldim. Yanımda bu unutkanlığa karşı yeterli araç vardı

ve en sonunda kim olduğumun ve durumumun sorumluluğunu almam gerektiğinin farkına vardım. İnsanların birinden diğerine gittim; her birimiz bu unutkanlığa kapılmıştık ve herkesi mevcut varlığının farkına varması için uyandırabildim.

Bu bana büyük bir mutluluk ve içinde bulunduğumuz güzelliği ve büyük dinginliği görme kapasitesi sağladı. Ardından bu grubu bıraktım ve birçok odayı dolaştım, beklenmedik güzelliklerle ve memnuniyet verici şeylerle karşılaştım. Tümü de kerpiç evin ve kaftanlarımızın kahverengiliği ile karakterize oluyordu. Tamamen altınsız değildi. Her yer altın sarısı bir ışıkla doluydu; içerisi ve dışarısı, ancak belirli bir ışık kaynağı yoktu. Her şey sanki kendi ışığını sunuyordu. Rüya bir sonla bitmedi ve beni bu kahverengi/altın sarısı ışıklı dünyayı keşfederken bıraktı.

Sıkça kişinin bilmeden içinde taşıdığı bazı yeni bilgiler veren veya bazı eksik ya da yanlış bilgilerini düzelten rüyalar görmek üzere profesyonel eğitim aldım. Bu bakış açısıyla, büyükannemin aşırı duygusallığından ve cennet hakkındaki önyargılarından arınmış vaziyette bu rüyanın beni başka bir bilinç düzeyine hazırladığını düşündüm. Kahverengine olan vurgu (basitlik ve doğallık), dekordaki sadelik ve düz çizgi yoksunluğu (düz olmak, patriyarkal, ataerkil yasayla yönetilen kültürün doğrudan simgesi olarak) cennet vizyonundaki tek yönlülüğü gidermek için ihtiyacım olan şeylerdi.

Gerçek Cenneti Bulmak

Cennet veya altın çağ miti her kültürde bir şekilde mevcuttur. Tüm yaratım mitleri ayrıca cennetin kaybedilişini de içerir; bu, birlik halindeki bilincin biz çağdaş insanların nevroz dediği gerçeklik parçalanmasına düşmesidir. Kelimenin gerçek anlamında bir cennet yoktur ama bu cennet fikrini değersizleştirmemelidir. İki tür cennet vardır: Biri Cennet Bahçesi ki burası Castor ve Pollux'un bilinç kazanınca terk ettikleri yerdir. Bu Altın Çağa kimse geri dönemez. Bunu yapmaya çalışmak, kişinin kişiliğine (ve toplumumuza) zarar veren bir gerilemedir.

Eski cennetin çekimi özellikle ergenler için güçlüdür (insanlar her yaşta ergen bilincine sahip olabilir). Ergenlikte, yeni bir bilinçlilik seviyesine adım atmaya çağrılırlar ancak aynı anda içimizde bir şey geri gitmek için yanıp tutuşur (eski güzel günlere geri dönmek; masumiyetin, sadeliğin ve üstünlüğün kayıp cennetine). Hayatımız boyunca birçok kez bu nostalji bize Lorelei şarkısı söyler. Bu çekime kapılarak, çocuksu bir cennete deneyimlerimizin ve kültürümüzün gerçekliklerinden hiçbir şey edinmeksizin dönmek, gerileme anlamına gelir.

Cenneti anlamak için bilincin farklı seviyeleri üzerine düşünün: Doğru seviyede ortaya koymak kaydıyla, cenneti istemek için her türlü hakkınız var. İkinci veya alternatif bir cennet konsepti de William Blake'in "Cennet Kudüs" kavramlaştırmasıdır. Cennet Bahçesi'nde bir çocuk olarak başlarız yolculuğumuza ve farklılaşma sürecimiz sonrasında aşama aşama bu bütünlüğü kaybederiz. Geriye gidemezken (bilinç akmaya ve hareket etmeye devam eder), ileriye gidebilirsiniz. Dilde, dil ile ego arasındaki kalıtımsal ikiliğin gerçekten ötesinde olan bir şeyi açıklamaya çabalarız. Bu yüzden, bilincin algılayabileceği, Cennet Bahçesi'nin masum bütünlüğünden Cennet Kudüs'ün bilgilenmiş bilincine gerçekleşen ilerleme gibi bir sembol kullanmamız gerekir.

Son tahlilde, yalnızca tek bir cennet vardır ve hiçbir zaman kaybedilmemiş veya kazanılmamıştır. Cennet her zaman ellerinizdedir. Başka bir zaman, başka bir yer, başka bir koşul değildir. Artık cenneti içinizde taşımaktasınızdır; tam, bütün ve bedeli ödenmiş bir cenneti. Yalnızca bunu görmek için bakış açınızı netleştirmeniz gerekir.

Cennet farklı bir bilinçle bakılan gerçeklikten oluşur. Bu başta bir vazgeçme olarak görünür. Hak ettiğiniz an gelmez, sadece onu kaldırabileceğiniz an gelir. Vaktinden önce gelen cennet görüşü, son derece acı vericidir. Bir tutam cennetle temas ettiyseniz ve onunla ilişkilenemediyseniz bu, kutsal potansiyelinizle karşılıklı bir ilişki geliştirmiş olmamanızdandır ve bu size cehennemvari bir deneyim olarak geri dönebilir.

Cennetin tanımlayıcı özelliklerinden biri de zamanın dışında gerçekleşmesidir. Sonsuzluk zamanın durmasıyla başlamaz. Sebt'in

(dini tatil günü) kökeni, her hafta bir gün sıradan bilincin dışına çıkmaya olan ihtiyaçtan gelir. Zaman algımızın bilincini açmak, aydınlanmada anahtar roldedir. Kendinize şunu sorun: Hayatımı hangi zaman referansıyla yaşamalıyım? Mutluluk algımız çoğunlukla zamanın aciliyeti algısıyla bütünüyle terstir.

Fransız bir post-empresyonist ressam olan Paul Gauguin tanınmamaktan ve mali yoksunluktan muzdarip halde, Avrupa uygarlığından ve "suni ve geleneksel olan her şeyden" kaçmak için, tropiklere bir deniz yolculuğuna çıktı (Bunun öncesinde, balık ve meyve yiyerek yaşayabileceği ve artan şekilde ilkelleşen tarzından da resim çizebileceği tropik bir cennet bulmak için epey uğraştı. Bu uğraşa Martinik'te kısa bir konaklama ve Panama kanalında işçilik de dahildir). 1891'de Gauguin, 19. yüzyıl Avrupa'sındaki yabancılaşmış yaşamının panzehiri olacak Tahiti'ye, cennetin yeryüzündeki yansımasına gitti. Büyük Okyanus'a ulaştığında, maddi gerçekliğin beklediği gibi olmadığını gördü; karşılaştığı şey yoksulluk, açlık ve hastalıktı. Ancak yine de sembolik veya içsel bir cennet buldu orada ve bu, sonrasında resimlerine de yansıdı ve bizim onu anımsama şeklimizi belirledi.

Hayat, arada bir tadılan cennet olmaksızın çekilmezdir. Castor ve Pollux'un bir halde bulunduğu çocuksu cennet her birimizin içindedir ancak hepimizin Cennet Bahçesini terk etmesi gerekir; bu ilk devreye çok fazla yaklaşırsanız gelişiminizin sonu olur. Sonraki hayatımızda cenneti düşleriz ve bu belki de onu gerçekleştirmemiz için en büyük engeli oluşturur.

Gerçeği tamamen kabullenmek berbat bir kayıp olarak görünebilir. Bu gerçeklik öyle temeldir ki kendimi tekrar etmek zorundayım: Cennet vardır, ancak bir bilinç seviyesi olarak ve yalnızca onu kabullenmeye hazır olduğunuzda erişilebilirdir.

Ruhsal öğretiler bazen bize maddi şeyleri bir kenara bırakma ve fazlalıklarımızı azaltarak yüklerimizi hafifletme tavsiyesi şeklinde yorumlanırlar. Ancak bu, derinlikli gerçeğin esaslı bir yanlış anlaşılmasıdır. Bilinci geliştirmek için maddiyattan değil, ikiliğe bağlılığımızdan kurtulmamız gerekir. Maddi dünyanın daha "yüksek" bir

varoluştan ayrı bir şey olduğu fikrinin kendisi bir ikilik hatasıdır. Gerçeklik çift değildir, ancak yine de mevcut bilinç seviyemiz onu o şekilde algılar.

Bir insanın iki dünyayı bir araya getirmesi veya bütünleştirmesi durumunda, diğer insanların yaptığı gibi zıt kutuplara boyun eğme zorunluluğu ortadan kalkar. Aydınlanmış bir insan o kadar kısıtlı ve tek yönlü değildir ve bir uzman sayılır. Ancak normal ego durumumuzdan cennet bilincine bu geçiş süreci tehlike doludur. Genelde olan şey, egonun teslim olmuş taklidi yapmasıdır ve ardından üst benliği asimile etmeye çalışır ve siz kendinizi büyük boy bir şişkinlikle baş başa bulursunuz. Aydınlanma için gerekli öğretinin yüzde doksan beşinin kaldırabileceğimiz bir yapı edinmek olduğu söylenir ve cennetin var olduğunun en son akla geleceği yer yeryüzüdür. Onunla aşırı derecede dolmak yerine ondan kaçınmanız gerektiği açıktır. Antik Çağ insanlarına göre, bilme arzusu (bir tanrı gibi olmak için) ölümcül bir tutkudur.

Bunu, cenneti tadan ve ardından bunu güç kazanmak, mürit toplamak ve servet kazanmak sonra da istismar etmek için kullanan birçok sözde kutsal kişide ve guruda görebilirsiniz. Gerçek bir geçiş olduğunda, cennet bilincini asimile etmek mümkün değildir; o sizi asimile eder.

Gelişimlerinde bu noktaya varan insanlar, cennetleri üzerinden hak iddia etmemek için en sıra dışı mazeretleri uydururlar. Seçimin özü, egosal dünyamızın özelliği, tercihlerle doludur. Kendimizi bu bitmek bilmez zıtlıklarla mücadelemiz üzerinden tanımlarız.

Oraya nasıl ulaşılacağından bahsettik, aslında gidecek başka bir yer yoktur. Budizm gerçekliğin hiçbir zaman ikili olmadığını, tek olduğunu söyler. Sıradan akıl ve Buda aklı birdir. Hristiyanlar her Pazar ayininde uykulu gözlerle "Tek bir Tanrıya inanırım, her şeye kadir Tanrı'ya, Cennetin ve Yeryüzünün yaratıcısına..." sözlerini ezberden okurken bunu tasdik ederler. Bu ikiliği değil tek Tanrı'yı ima eder. Bir başka deyişle, hayatın görünen bütün çelişkileri çözümlenebilir, ancak bunun için egoyu evrenin merkezinden çıkarmak gerekir.

Yehuda Kodeksi

İsa Yehuda'ya şöyle demiştir: "Sen herkesi aşacaksın. Çünkü sen beni çevreleyen insanı feda edeceksin."

Modern insanın manevi ihtiyaçlarını göz ardı ettiği ve öğretilerindeki derinde yatan yönleri göremedikleri için dini kurumları eleştirdim. Tüm ilahi kabuller, bilinmezin ötesindeki gizemler ve bütünlükler için gereken metaforlar ve sembollerden oluşur. Kilisenin Hristiyanlığın, Batı insanının ruhunun güçlü bir portresi olduğu iddiasının geçerliliğine beni ilk ikna eden Jung'tu. Jung, kendi kabulüne göre, papaz babasının açtığı yaralarından asla tam olarak iyileşemedi, ancak yine de bana Hristiyanlık öğretisini yeni bir yolla algılamayı öğreten Jung'un çalışmasıdır.

Jung için Hristiyan Ortodoksluğunun temel çelişkisi, insan durumunun karanlık tarafının toptan dışarıda bırakılmasıdır. Uzun süre ikinci yüzyıl yazmalarında gizli kalan ancak yakın tarihte tekrar keşfedilen Yehuda Kodeksi, Kilise'nin resmi ilkelerine çoktan beri dahil edilmiş olması gereken bir İncil'dir ve bizlere çelişkilerimizden kurtulmak için yardımcı olabilecek bakış açıları içerir.

Kilisenin kendi cemaati içindeki geniş bir bilinç aralığına vaaz vermek gibi büyük bir görevle karşı karşıya olması, öğretilerine olan eleştirilerimi yumuşatmama neden oluyor. Kilisenin vaazlarına tarihsel gerçekler dolayısıyla hakim olmuş üç ana bilinç seviyesi gözlemledim. Bunların her biri diğerlerinden öylesine farklı ki hepsini tek bir öğretide buluşturmak için epey kafa patlatmak gerekiyor.

Bilincin ilk düzeyi son derece ilkel, daha çok okuma yazması olmayan ve en iyi yasaklarla ve otorite ile yönetilebilen insanlar için. İkincisi bizlerin konumu, kendi bilincine sahip olan ve özgürlük ve demokrasiyi Tanrı'nın verdiği haklar olarak talep eden insanlar için. Üçüncü seviye ise ego bilincinin devlet ve yönetim işleri için uygun olmadığını söyleyen ve yalnızca şimdi ortaya çıkan bir anlayıştır.

Kilisenin bu farklı bilinç düzeylerinin ihtiyaçları arasında kıvranıyor olması işten bile değil.

İlk iki bilinç düzeyi, ümitsizce düzen ve güvenlik ihtiyacı içindedir. Bugüne kadar bunları sağlamak görece daha kolaydı. Çelişkilerden kaçınılan iyi kurgulanmış Kilise kuralları, belirsiz göndermeler önemlidir. Hristiyan Kilisesi (ve bu ana dini kurumlar için de aynı derecede geçerlidir) insan sorgulamasının ötesinde bir doğru ve yanlışlar sistemi kurgulamıştır. Bunu yapmanın en iyi yolu keskin bir şekilde tanımlanmış kahraman ve anti kahraman mitolojisidir. Tanrı ve Şeytan, İsa ve Yehuda ve daha alt ölçekte kahraman çoban ve hain ve günümüzde Luke Skywalker ve Şeytan İmparator...

Böyle bir mitin ihtiyaç duyduğu şey bir haindir ve onu da Yehuda'da bulmuştur; bu azalan kahraman/anti kahraman ölçeği, bugünün dünyasında yolunu Amerika/Komünizm (artık Amerika/Tutucu İslam), Katolik/Protestan, Yahudi/Yahudi olmayan, Cumhuriyetçi/Demokrat, yuppi/hippi, ailem/bencil komşular ikilemlerinde buluyor.

En iyi haliyle, bu zıtlıkların çarpışması bilime ayırt etme gücünü veriyor. En kötü haliyle ise sürekli bir savaş haline neden oluyor; uluslararası politikadan özel nevrotik davranışlarımıza kadar. İnsanlığın bu sonsuz çelişki ile uzun süre gidemeyeceği açıktır. Ancak çözüm öyle radikaldir ki temel alışkanlıklarda bir değişimin apokaliptik bir çarpışmaya (özgün olarak eski bir değerin çöküşünden ziyade yenisine geçişi açıklayan sözcük) neden olmaksızın gerçekleşip gerçekleşmeyeceği şüphelidir.

Mitolojik/dini düzeye ilişkin bir başka olasılık Yehuda'yı hainden kahraman katına çıkarmak olabilir. Bu tam olarak Yehuda Kodeksi'nin öngördüğü şeydir! Parşömen kağıtları, İsa ve Yehuda arasında geçen ve İsa'nın Yehuda'ya bir çarmıha germe olayı ayarlamasını, böylelikle İlahi Kurtuluş'un gerçekleşebileceğini söylediği bir konuşmayı kaydeder. İsa, Yehuda'ya bunu yaparak on iki havarinin en iyisi olacağını belirtir.

Bu da ne demek oluyor?

İlahi geçit, çarmıha germe felaketini kurtuluş düzeyine yükseltmek miydi? Hain aslında bir kahraman mı? Kötü aslında iyinin kurtuluşu muydu? Bu yazıtların tarihi gerçekleri teologlar tarafın-

dan tartışılacak, ancak bizler tarihin bu belirli anında gerçekleşen bu meselenin psikolojik yönlerine eğilmeliyiz.

Jung, bu durumu nevrotik savaştan kutsal paradoksa dönüşüm olarak açıklarken hiç de belirsiz göndermeler yapmaz. Farklı bir terminoloji kullanmanın faydası olabilir ancak gerçek olan şu ki ölüm, iyi ve kötüye dair pek çok değerli fikrimize diz çöktürür. Bunu söylemenin bir başka yolu tarihimizin derinliklerinde yatan bir olaydan bahsetmektir. Kopernik'in güneşin dünya etrafında döndüğünü ve dünyanın evrenin merkezi olduğunu iddia eden otoriteler karşısında başının belada olduğu tarihtir bu. Tarihsel düzeyde Kopernik haklı çıktı ancak biz gururlu, kendini beğenmiş modern insanlar aynı şeyi bu kez egomuzun (bilincin düzenleyici prensibi) benliğin de (hem yaşanmış hem de yaşanmamış yönlerimizi, bilinci ve bilinçdışını düzenleyen prensip) üzerinde her şeyin merkezi olduğunu düşünerek yapıyoruz.

Jung şöyle yazmıştı: "Modern insan, kendisini bölmelerden oluşan bir yarım durumunda görmekten korur. Dış yaşamın belirli alanları ve kendi davranışları korunur; sanki her biri ayrı çekmecelerdeymiş ve asla birbirlerini öncelemezlermiş gibi tutulur... insanın gerçek yaşamının değişmez çelişkilerden (gün ve gece, doğum ve ölüm, mutluluk ve mutsuzluk, iyi ve kötü) oluşan bir kompleks olduğu söylenir... Hayat bir savaş alanıdır, öyle olmasaydı varoluş sona ererdi."

Yaşamının sonuna doğru kaleme aldığı bir pasajda, şöyle yazmıştır: "Her enerji zıddından doğduğu gibi, ruh da kendi içinde zıddını taşır; bu varoluş, yaşaması için zorunludur. Bu belirleyici gücün karşısında ise egonun kırılgan bütünlüğü vardır. Egonun var olabilmesi tüm zıtlıkların bir dengesini gerektirir."[40]

Düşüncemize hakim olan dilimiz her şeyden çok zıtların bir oyunu olarak kabul edilebilir. İyi halinde bu, haz, dans, dram ve paradoks yaratır; ama kötü haliyle şüphe, kaygı, suçluluk ve çelişki... Modern insan, giderek daha fazla "olmak ya da olmamak" tercihi arasında acı çeken Hamlet durumuna gömülüyor.

Peki bu, insan seviyesinde kalmayı seçtiğimiz sürece bu ikiye yarılma acısını yaşamak zorunda olduğumuz anlamına mı geliyor? Wolfgang Pauli (modern fiziğin gelişiminde Einstein'dan sonra ikinci önemli adam) bir keresinde şöyle demişti: "Bir çift zıtlık olmaksızın zihnim rahat etmiyor. Bu yüzden benim için bilincin ötesindeki birlik, daima ruhla birlikte olacak."

Eve Dönüş

Yıllarca önce Hindistan'dayken, önümü kesen bir yogi bana şöyle söylemişti: "Hayatın sona ermeden önce, onun mümkün olan her formunu yaşamış olacaksın." Bu, hem zengin, hem yoksul, hem aziz hem de bir günahkar olacağım anlamına geliyordu. İnsan olarak mümkün olan her şeyi yaşayacaktım. Bu sözleri, benim söylediklerini tartmamı beklediği bir duraksama izledi. Ardından beni işaret ederek şöyle dedi: "Bu enkarnasyonların tümünü birden yaşıyorsun." Yine bir duraksamanın sonunda "Tüm enkarnasyonlarını bir arada yaşayan Tanrı'dır," dedi. Kısa bir duraksamanın ardından gözlerimin içine baktı ve şöyle dedi: "Ve Tanrı sensin!" Sonra yürüyüp gitti. O günden sonra eskisi gibi olmadım.

Reenkarnasyon fikri yaşanmamış hayata yapılan düşsel bir göndermedir. Bunu kelimenin gerçek anlamında ele alırsak, başka insanların suretinde ve hatta hayvan olarak yeniden doğduğumuz anlamına gelir. Bu, egonun bir kimliğe eklenmesidir. Gerçekçilik putperestliğin bir şeklidir ve put genelde kendi egomuzdur. Ego kendi dönüşümünü göremez ve bu yüzden onu sadeleştirir. Yaşayan gizem, bir yaşanmamışlıktan öte bir konsept, bir inanç şeklinde somutlaşmıştır. Psikolojik anlayışa göre reenkarnasyon, yaşanmamışlıklarımızın geri alınmasını, Tanrı'yı (Birliği) gerçekleştirmeden önceki tüm potansiyellerimize işaret etmenin gerekliliğini ifade eder. İçimizde hepsi de eş zamanlı olarak ifade edilmesi ve deneyimlenmesi gereken binlerce potansiyel vardır. Bu, modern insan için reenkarnasyon anlamına gelir. Potansiyellerimizin tümü, bütünlüğe olan yolculuğumuz tamamlanmadan kendini gerçekleştirmek ister.

Tümü birden eşzamanlı ilgi ister. Reenkarnasyon başka bir zamanda değildir, başka bir yerde ve başka bir var oluşta değildir, şu andadır. Doğru seviyede kavrandığında, eşzamanlı olarak tüm enkarnasyonlarımızın içindeyizdir. Tüm maneviyatımızı cisimleştiririz.

Yine de bu cennet realizasyonu, ego tarafından neredeyse her zaman bir facia olarak algılanır. Potansiyel bir aydınlanmayı gerçekleştirmenin binlerce yolu vardır. Mistik dünya, birçok insan için inanılmazdır. Ama ne yaptığınızı bilmeniz halinde muhteşemdir.

Kilit bir kaygı: Aydınlanmaya eriştikten sonra ne yapacaksınız?

Şaşırtıcı biçimde bilgeler, daha önce ne yapıyorsanız aynı şeyi yapmayı sürdüreceğinizi söylemektedirler ancak artık ne yaptığınızı bileceksinizdir. Yaptığınız, varlığın hizmetindedir. Üst benlik arka planda kalır ve ışık tutmak istediğiniz her şeyi aydınlatır. Egonuzdan doğru baktığınız her şey çözümlenemez çelişkiler olarak kalmaya devam edecektir ve bu sadece sizi mahveder. Ancak aynı durum aydınlanmış gözlerden bakıldığında Tanrı'nın yaratma oyunun bir parçası olarak görünür.

Budizm bize şunu hatırlatır: Aydınlanmadan önce, ahşap oyun ve su taşıyın. Aydınlandıktan sonra ahşap oyun ve su taşıyın.

Bir Çiçek Açıyor, Sessizce

Doğulu bir Zen ustası olan Zenkei Shibayama uyanış farkındalığını şu mısralarla anlatır:

Bir çiçek açıyor, sessizce,
Sessizce eğiliyor;
Tam şu anda ve tam bu yerde,
Çiçeğin dünyası, dünyanın
Tümü çiçek açıyor.
Bu çiçeğin konuşmasıdır,
Sonsuz hayatın görkemi
İşte burada parlamaktadır.[41]

Artan kaygılar çağında yaşıyoruz; yeni şafağın ışığını önceleyen bir karanlık gece. Hindistan'da eski bir bilge öğretmenin söylediği gibi, tüm olası enkarnasyonlar içimizdedir; bu, yaşanmamışlıkların çağrısıdır; peki cevap verecek miyiz? Ancak tepkiselliğimizi yönetmeyi öğrenebilirsek kısmi, geçici kimlikleri savunmayı bırakırsak ve bilinenin ötesinde bekleyene açık olursak.

Parçalanmışlıklar ve kutupluluk dünyasında yaşıyoruz. Antik bilgelerin orta yolun en iyi yol olduğunu söylemeleri halen doğruluğunu koruyor. Bu, ödün vermek değil sentez yapmak anlamına geliyor. Hayat çelişkiler ve gerilimlerle dolu ve tek yönlü çözümlere yönelmektense bu gerilimleri yönetmeyi öğrenmeliyiz, bütün ve kutsal deneyimlere açık olmalıyız. Algılarımızın derinleşmesini sağlayan şey bir afet olmak zorunda değildir.

Güç kullanma deneyimi boyunca sosyal olarak yönlendirilen meşrulaşma ve dünyasal başarı için krediler toplama sürecinde, paradokslar ve gizemlerle dolu bir evrende kesinliklere duyduğumuz açlıkla, gölgelerimizle yüzleşmek ve varsayımlarımızı sorgulamak istemeyiz. Kötülüğü komşulara yüklemek kolay olan yoldur. Bu komşular ister sokağın karşısında isterse okyanusun ötesinde olsunlar fark etmez; ötekinden korkmak, içimizdeki öteki ile yüzleşmekten kolaydır.

Kendinize şu soruyu sorun: Yolculuğumuzun bir sonraki aşamasını yüklenmek için bana gereken şey nedir? Yeni yollar keşfetmek için kendime izin verebilir miyim? Korku beni nasıl tepkisel bir halde tutuyor, beni nasıl kodlanmamış yeni varoluş yollarından uzak tutuyor? Kişiliğimin sığ sularında yaşamaktan hoşnut muyum? Yoksa yeni bir düşünüş ve hissediş yoluna çıkmaya hazır mıyım? Yaşanmamış potansiyelimi gerçekleştirmek için gereken enerjiye sahip miyim? Yaşanmamış hayatı yaşamak bugün, sizinle başlar.

Yunan klasikleri konusunda bir uzman ve çevirmen olan Gilbert Murray'ın sözleri beni her zaman etkilemiştir. "Daha üst ve ebedi bir şeyin hizmetinde yaşayın. Böylelikle hayatın trajik geçiciliği ile karşı karşıya geldiğinizde, hayatınızı adadığınız şeyin ölmeyeceğini görebilirsiniz."

Notlar

1. T. S. Eliot, *Little Gidding, Four Quartets,* telif 1942, T. S. Eliot ve 1970'de Esme Valerie Eliot tarafından, Harcourt Inc.'in izniyle yenilenmiş ve yeniden basılmıştır.
2. C.G. Jung, *The Collected Works of C.G. Jung* (Jung: Tüm Eserleri), çev. R.F.C. Hull (Princeton, NJ: Princeton University Pres, 1973), cilt 9, bölüm 2, par. 43-67. [Collected Works'dan bundan sonra CW (Tüm Eserler) olarak bahsedilecektir.]

   Üst benlik bizi önemli hayat deneyimlerine doğru derin ve daha büyük alanlarla ilişkiye iter. Evrenin önemli arşetip modelleri ile aynı hizaya gelen kimlik, egonun anlam olarak deneyimlediği şeyi üretir. Üst benlik ne gerçekten bir şey ne de durağan olduğu için daha doğru bir şekilde 'benlik' içinde bir eylem olarak kullanılır. O gözleyici bir süreçtir ve bu kitapta üst benlikten bahsettiğimde ruhun, bütünlüğün, faaliyetin, ilişkinin ve yaratıcı dışavurumun daha derin seviyelerini dinamik bir şekilde arama eğilimi anlaşılmalıdır. Ruhun kendini organize eden niteliklerinden özelikle kompleks sistemi teorisi içinde bahsedilmiştir. Bilimsel aklı işleten okuyucular için, yaşayan şeylerin temel özellikleri olarak homoestasisin, özellikle canlı organizmalarda kalıcı, sürekli durumunu çoklu dinamik dengeleri düzenlemeleri açısından düzenleyen açık sistemlerin bir mülkü olduğunu not etmeleri gerekir. Bu terim 1932 yılında Walter Cannon tarafından Yunan *homoios* ('aynı', 'gibi', 'benzeri') ve *stasis* ('dayanmak', 'duruş') kelimelerinden türetilmiştir. Vücudunuz iyi çalışırken sıcaklığı, tuzluluğu, ekşiliği, besinlerin yoğunluklarını ve dayanılabilir atıkları dengelemek üzere gelişmiştir.

   Benzer bir şekilde, ruhun da kendini düzeltici ve telafi edici nitelikleri vardır. Ruh süreçleri dinamik olduğu ve sabit noktalar (bir termostat gibi) etrafında çalışmasını düzenlemediğinden, bunları tanımlamak için kullanılabilecek daha iyi bir kelime *homeorhesis*

olur. *Homeorhesis*, Yunan 'benzer akış' kelimesinden gelmektedir ve belli bir durumda, (homeostasis) dönen sistemlere karşı olarak bir yörüngede dönen dinamik sistemleri kapsayan bir kavramdır. İlk olarak 1940 yılında C.H. Waddington tarafından kullanılan homeorhesis ruhun kendini dinamik süreçler etrafında düzenleme niteliğidir. Ekolojide bu kavram, gözden geçirilmekte olan sistemin, evrende hayatın değişik biçimlerinin ekolojik dengesi olduğunu söyleyen Gaia teorisinde kullanılmaktadır. Bkz. C.H. Waddington, *Tools for Thought: How to Understand and Apply the Latest Scientific Techniques of Problem Solving* (New York: Basic Books, 1977). Benlik ya da yaşanmamış hayatın dışavurumunu ve bütünlüğünü geliştirmek için üst benliğin eğilimi dini bir metafor olduğu kadar bilimsel bir metafor yoluyla da anlaşılabilir. Örneğin, bizi bütünlük ve ilahi tezahüre yaklaştıran ilahi kıvılcım veya ruh olarak.

3. Thomas Mann, *Freud and the Future, Essays* (New York: Vintage Books, 1957), s. 317.
4. Yaşanmamış Hayat Anketi aslında ilk olarak Roland Evans tarafından geliştirilen bir ankettir ve onun yardımıyla kullanımımıza göre uyarlanmıştır. Başka terapatik araçlar için bkz. Evans, *Seeking Wholeness: Insight into the Mystery of Experience* (Boulder, CO: Sunshine Press, 2001).
5. Kate Hovey, *Castor ve Pollux*, www.The-Pantheon.com. Ayrıca Castor ve Pollux ile ilgili araştırmamda sayısız kaynak kullandım. Bunlardan bazıları;

   Karl Kerenyi, *Gods of the Greeks* (New York: Thames and Hudson, 1980).

   Jane Ellen Harrison, *Epilegomena to the Study of Greek Religion and Themis: A Study of the Social Origins of Greek Religion* (New York: Meridian Books, 1955).

   Gilbert Murray, *Five Stages of Greek Religion* (Mineda, NY: Dover Publications, 2003).

   The Columbia Electronic Encylopedia, 6. baskı, (NY: Columbia University Press, 2006).

   Arthur Cotterell, *The Encylopedia of Mythology*. (NY: Anness

Publishing. Ltd., 1996), s.38.

Mike Dixon-Kennedy, *Encylopedia of Greco-Roman Mythology*, (Santa Barbara, CA: ABC-CLIO, Inc., 1998), s.116.

Pierre Grimal, ed., *Larousse World Mythology* (New York, G. P. Putnam's Sons, 1965), s. 118-119.

Thomas Bulfinch, *Bulfinch's Mythology* (New York: Random House, 1993), s. 148.

6. C. G. Jung, *CW*, c.8, paragraf 749-795.
7. C. G. Jung, *CW*, c. 7, paragraf 112. Jung, Heraklit'i takip ederek şöyle yazmıştır: "Enantiodromianın korkunç yasasından kaçan tek kişi kendini bilinçdışından ayırmayı bilen kişidir (çünkü o basitçe arkadan saldırmaktadır). Bu kişi onu bastırmak yerine ne olmadığını açık bir şekilde koyar.
8. C.G. Jung, *CW*, c. 7, paragraf 114.
9. Antonio Machado, *Last Night, as I was sleeping. Times Alone: Selected Poems of Antonio Machado*, çev. Robert Bly (Middletown, CT: Wesleyan University Pres, 1983). Wesleyan University Press'in izniyle yeniden basılmıştır.
10. James Hollis, T*he Middle Passage: From Misery to Meaning in Midlife* (Toronto: Inner City Books, 1993). Bu, Hollis'in bütün kitapları gibi oldukça zengin ve düşünceyi zorlayıcıdır.
11. Kaos teorisinin 'garip çekimleri' ile Jung'un psikolojik kompleks fikri arasında bir benzerlik vardır. Belli durumların avantajları üzerinde durabilirsiniz ama sonra bir 'ipucu noktası' gelmektedir. Çekimler çekici ya da baştan çıkartıcı güçlerin fenomen, fikirler, teoriler, tavırlar ve davranışlar olarak göstererek ruh içinde kendini yenileyen kapasitesini teşhir eder. Bu psişik bağlantı noktaları inanç sistemlerinin, duygusal tepkilerin ve davranışların temelinde etkilidir. J. May ve M. Groder, *Jungian Thought and Dynamical Systems: A New Science of Archetypal Psychology, Psychological Perspectives*, Bahar-Yaz 1989, c. 20, sayı 1, s. 142-155.
12. İnsani duygular bilimi içindeki son araştırmalar ile ilgili yararlı bir özet için bkz. Thomas Lewis, Fari Amini ve Richard Lannon, *A General Theory of Love* (New York: Vintage Books, 2001).

13. Egoizm perspektifinden bakarsak, yaşamın büyük bölümü çelişki ve zıtlıkları içeriyor gibi görünmektedir. Oysa daha büyük bilincin daha kuşatıcı perspektifinden, aynı dünya paradoks, gizem ve dehşet ile doludur. En uygun kimlikler (insan ve kurumlarda) kendilerini eleştirebilirler ve gerçekliğin kısmi açılarını olduğu gibi görebilirler (kısmi ve sınırlı). Owen Barfield'ın gözlemlediği gibi gerçekçilik putperestliktir.
14. Bu konuyla ilgili daha geniş bir tartışma için, bkz. Robert Johnson, Owing Your Own Shadow: Understanding the Dark Side of the Psyche (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1993).
15. Kişinin komplekslerinin düğümlerini çözmek uzun süreli ve devamlı bir projedir. Analiz içinde, müşterilerimden çoğu zaman bir günlük, farklı mürekkep renkleri olan üç kalem almalarını söylerim. Her bir rengin de dünyaya odaklanma biçimimizden birini göstermek üzere seçilmesini isterim: Düşünceler için siyah, duygular için kırmızı, fiziki duyular için mavi. En azından haftada bir kez günlük için zaman ayırın. Bu, uyumadan önce gününüzü kapatmanın güzel bir yoludur, bu yüzden yoğun programınızda çabanızı kanıtlama gereği duyarsanız, bunu bir uyku yardımı olarak düşünün.

    Deneyimlerinizin farklı noktalarından her birini kontrol edin.

    Düşüncelerinizin farkına varmak en kolayı olacaktır. Günlüğünüzü genelde aklınızda dolanan fikirleri tutmak için kullanın. Sonra duygularınıza bakın ve onları kırmızı kalemle yazın. Sonra vücudunuza yönelin: Ayak parmaklarınızdan başlayın ve yavaşça bileklere, baldırlarınıza, kalçalarınıza ve böyle başınıza kadar gidin. Gerilimi yakaladığınız her gergin yerin farkına varın. Nerede uyuşuk olduğunuzu ve nerede çok az bir farkındalık olduğunu yazın. Gözlediklerinizi mavi kalemle yazın.

    Mürekkep renkleri benliğinizin değişik yönlerini yansıtacaktır. Eğer bu günlüğü bir ay veya daha fazla tutarsanız, deneyimi nasıl gerçekleştirdiğiniz üzerine bir kayıt toplamış olacaksınız. Belli bir renkten mürekkebin ne kadarının meydana çıktığını bilince çıkarmak bile çok öğreticidir. Birçok insan çoğunlukla siyah mürekkebi

kullanacaktır. Bu renk, düşüncelerde ne kadar yaşadıklarını göstermektedir.

Bu günlükle, hareket içinde komplekslerinizin tekrarlayan modellerine aşina olacaksınız. Sürekli tekrar eden belli düşünceler var mı? Düşünce ve duygu ilişkisi nedir? Örneğin, kendinize belli şeyleri söylediğinizde üzülüyor musunuz? Her sabah kalkarken kafanızda oynayan eski kayıtlar var mı? Stresli bir duruma girdiğinizde sürekli ne oluyor? Kararlarınızı ve gerçeklik ile ilgili değerlendirmelerinizi hangi mesajlar biçimlendiriyor ve süzüyor? Bir çatışma olduğunda fiziksel durumunuzun farkında mısınız? Vücudunuzda gerilimi nerede tutuyorsunuz? İnce sezgilerle ne yapıyorsunuz? Onları fark ediyor musunuz? Onları egonuzun gündemi ile bastırıyor musunuz? İçsel modellerinize farkındalığı getirmenin değişime başlamak için yeterli olduğunu unutmayın. Bu kitabın sonraki bölümlerini okudukça komplekslerle nasıl diyalog kuracağınızı ve onları nasıl yavaşlatacağınızı ve etkilerini nasıl değiştireceğinizi öğreneceksiniz.

16. Zen Budist geleneğinde, yeni gelenlerin ruhsal derinliğini yoklamak için bir ustanın soru sorması bir adet olagelmiştir. Bu amaçla genelde standart olarak şu sorulur: "Sen kimsin?" Bu basit ve görünürde saf soru Zen öğrencilerinin çekindiği bir sorudur. Bu, bize, bu birincil tekil şahıs zamirinin genel kullanımını vurgulayarak, 'Ben'in gerçekliğini hemen açığa çıkarmamızı talep eder. İşte bu tam insandır. Bu soruyu derinlemesine almak öğrencinin bu 'Ben' anlayışını saf ve koşullanmamış öznellik olarak almasını talep etmektedir. O an kişi kendisine döner, benlik nesneleşir. Saf benlik ancak egonun insan farkındalığının farklı bir boyutunda işleyen, farklı bir şeye tam dönüşümü vasıtasıyla anlaşılabilir. Bkz. Toshihiko Izutsu, *Toward a Philosophy of Zen Buddhism* (Boulder, CO: Prajna Press, 1982).
17. Walt Whitman, *Song of Myself*.
18. Coleman Barks, *Rumi and the Celts: The Soul as Conversation and Friendship*, Parabola, Winter 2004, s. 26.
19. Ayrıca hepimizin 'ben' ile ilgili bir anlayışı olsa da daha yakın bir gözlemle diyebiliriz ki bunun kavraması çok zordur çünkü benlik, bir yer veya bir şey değildir. Tomografi taramasında hiçbir benlik buluna-

mamıştır. Benlik akıcı ve değişkendir, bu nedenle onu bir isim olarak almaktansa bir fiil olarak almak daha doğru olacaktır. Sürekli bir 'benlik' sürecindeyiz ve belli bir süreklilik duyusuna sahip olsak da altta kalıcı bir 'ben' yoktur.

20. Mary Watkins, *Invisible Guests: The Development of Imaginal Dialogues* (New York: Continuum International Publishing Group, 2000). Bu çalışma gelişimci psikolojilerin etkili bir eleştirisini ve bu psikolojilerin kişi başına sadece tek sesi dinlemedeki ısrarını kapsamaktadır. Onun hayali kelimesini kullanma tarzından yararlandım. Watkins 1970'lerde James Hillman ile arşetipik psikoloji çalışmasını yürüten ilk gruplardan biridir.
21. Erving Goffman, *The Presentation of Self in Everyday Life* (New York: Anchor Books, 1959.)
22. C. G. *Jung, The Aims of Psychothreaphy*, CW, c. 16, paragraf 97, 98.
23. Bkz. Robert Johnson, *Inner Work: Using Dreams and Creative Imagination for Personal Growth and Integration* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1989).
24. C. G. Jung, *On the Secret of the Golden Flower.* CW, c. 13, paragraf 20.
25. Piero Ferrucci, *What We May Be* (New York: Tarcher/Penguin, 2004). Bu kitap psikosentez ve kişinin hayali becerilerinin gelişimi ile ilgili olarak iyi bir giriş sağlamaktadır.
26. C. G. Jung, *CW*, c. 8, paragraf 532.
27. C. G. Jung, *CW*, c. 16, paragraf 86.
28. Federico Garcia Lorca, *Casida de la Rosa*, çev. Jeremy Iversen. İzinle yeniden basılmıştır. Lorca İspanyol şair ve oyun yazarıdır. Aynı zamanda ressam, piyanist ve besteci olarak da tanınır. İspanya İç Savaşı'nın başında Milliyetçi partizanlar tarafından öldürülmüştür.
29. Russel Lockhart, *The Dream Wants a Dream," Psyche Speaks: A Jungian Approach to Self and World* (Wilmette, IL: Chiron Publications, 1987), s. 19.
30. Fenomenolojik rüya yorumları ile ilgili bu tekniklerin bazıları Pacifica Graduate Institute, CA başkanı olan Ph.D. Stephen Aizenstadt'a dayanmaktadır. Bkz. Stephen Aizenstadt, *Dream Tending: Techniques for Uncovering the Hidden Intelligence of Your Dreams* (sesli kayıt,

Sounds True Audio, 2002). James Hillman'ın rüya imgeleri ile ilgili analitik görüşlerinin pratik bir uygulaması için, bkz. Benjamin Sells, ed., *Working with Images: The Theoretical Base of Archetypal Psychology* (New York: Continuum International Publishing Group, 2000). Ayrıca bkz. James Hillman, The Dream and the Underworld. (New York: Harper & Row Publishers, 1979).

31. C. G. Jung, *CW*, c. 7, paragraf 155.
32. Ayrıca web vasıtasıyla gönderilen birçok rüya yorumlama egzersizleri vardır. Bkz. A. Bernard, *Dream Incubation* (Sherman Oaks, CA: California Family Conference, 1989).
33. Hayat ve sanatta oyunun ve rolün mükemmel bir keşfi için bkz. Stephen Nachmanovitch, *Free Play* (New York: Tarcher, 1991).
34. C. G. Jung, *CW*, c. 6, paragraf, 197.
35. C. G. Jung, *Memories, Dreams, Reflections,* çev. Richard ve Clara Winston (New York: Vintage Books, 1963), s. 174.
36. Bkz. Jung'un Erich Neumann'ın *Depth Psychology and a New Ethic* kitabındaki giriş yazısı.
37. Çelişkili ve ters zıtlıklar ile ilgili yararlı bakış ve tartışmaları için Jung takipçisi analist Richard Sweney'e ve henüz yayınlanmayan yazısı *The Shadow Archetype and the Search for a New Ethic'e* teşekkür borçluyuz.
38. William Blake, *Auguries of Innocence.*
39. T. S. Eliot, *Burnt Norton, Four Quartets.*
40. C. G. Jung, Memories, Dreams, Reflections.
41. Zenkei Shibayama, *A Flower Does Not Talk: Zen Essays* (Rutland, VT ve Tokyo, Japonya: Tuttle Publishing, 1970). Tuttle Publishing izniyle yeniden basılmıştır.

EK

Yaşanmamış Hayat Anketi

Bu alıştırma yaşanmamış hayatın bir dökümünü toplamanızda size yardımcı olacaktır. Yaşadığınız nitelikleri, size yakın olan veya dökülen olasılıkları ve doldurmayı istediğiniz potansiyelleri göreceksiniz. Keşfedilmemiş ve gerçekleştirilmemiş potansiyelleri arayın. Bu alıştırmayı yaparken dikkatinizi geçmişe düşünceli, dürüst bir tavırla, onu idealleştirmeden veya yargılamadan yöneltin. O neyse odur. Sizin için gerçek olmuş ve şimdi gerçek olan şeyi belirtin.

Lütfen her ifadeyi dikkatli bir şekilde okuyun ve kendiniz için doğru olabilecek cevap üzerinde biraz düşünün. Sonra cevabınızı en iyi yansıttığını düşündüğünüz kutuyu işaretleyin. Bunu nasıl işaretlemelisiniz diye düşünmeyin (yıldız veya tik), sadece seçtiğiniz ifadeyi farklı kılın yeter.

Bu kutular aşağıda görüldüğü gibi 'Kesinlikle Katılmıyorum'dan 'Kesinlikle Doğru'ya kadar bir dizi cevap aralığı sunmaktadır.

KK: Kesinlikle Katılmıyorum
BK: Biraz Katılmıyorum
BD: Biraz Doğru
KD: Kesinlikle Doğru

Dış Yaşam

	KK	BK	BD	KD		Skor
1. Hayatta yaptıklarımdan zevk alıyorum.	☐	☐	☐	☐	*	☐
2. İnsanlarla kolay ilişkiye geçiyorum.	☐	☐	☐	☐	*	☐

3. Yeni durumlar benim için zor oluyor. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

4. İş yaşamımda beceri ve yeteneklerimi iyi kullanmıyorum. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

5. Paraya karşı pozitif bir tutumum var. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

6. Zamanımı verimli bir şekilde kullanmıyorum. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

7. Fiziksel enerjim iyi. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

8. Sorumlulukların altında kaldığımı hissediyorum. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

9. Tazelenmek ve dinlenmek için yeterli zamanım yok. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

10. Genelde yapmayı düşündüğüm şeyleri elde ediyorum. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

Dış Yaşam Toplam: ☐

İç Yaşam

	KK	BK	BD	KD	Skor
1. Kişi olarak kendimi seviyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Ailemle sevgi dolu bir ilişkim var (vardı).	☐	☐	☐	☐	☐
3. Çoğu zaman zor durumlarla karşılaşıyorum (üzüntü/endişe/kızgınlık/stres).	☐	☐	☐	☐	* ☐

4. Yalnız başıma olduğumda huzursuz hissediyorum. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

5. Başkalarına ve kendime bakmak arasında bir denge sağlıyorum. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

6. Konsantre olup düşünmek çok zor. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

7. Sevgimi ve hislerimi karşımdakine kolayca gösterebilirim. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

8. Kişisel ilişkilerimden memnun değilim. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

9. Nadiren ne hissettiğimi bilirim. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

10. Bedenimle olumlu bir ilişkim var. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

İç Yaşam Toplam: ☐

Derin Yaşam

	KK	BK	BD	KD	Skor
1. Benim için en iyi şeyin ne olduğunu biliyorum.	☐	☐	☐	☐	* ☐
2. Değişik şekillerde yaratıcılığımı ifade edebilirim.	☐	☐	☐	☐	* ☐
3. Bilinçdışımda neler olduğu ile ilgilenmiyorum.	☐	☐	☐	☐	* ☐
4. Genelde iç rehberimi ve sezgilerimi dinlemem.	☐	☐	☐	☐	* ☐

5. Gelecekle ilgili pozitif bir vizyon geliştiriyorum. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

6. Nadiren düşlerime özen gösteririm. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

7. Büyüdüğümü ve geliştiğimi biliyorum. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

8. Kendimi iyileştirecek becerim olduğunu sanmıyorum. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

9. Hiç yaşamadığım şeyleri hayal etmesi çok zor. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

10. Çoğu zaman kendimi doğaya bağlı hissediyorum. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

Derin Yaşam Toplam: ☐

Büyük Yaşam

	KK	BK	BD	KD		Skor
1. Üst Gücün varlığının farkındayım (Tanrı/Yaşam Gücü/Dharma/Tao).	☐	☐	☐	☐	*	☐
2. Başkalarına sevgi ve tutku ile yaklaşmaya çalışıyorum.	☐	☐	☐	☐	*	☐
3. Ruhsallığın benim için önemli olduğunu sanmıyorum.	☐	☐	☐	☐	*	☐
4. Canlı olmanın büyük bir amacı olduğuna inanmıyorum.	☐	☐	☐	☐	*	☐
5. Hayatımın dünya üzerinde pozitif bir etkisi olmasını istiyorum.	☐	☐	☐	☐	*	☐

6. Düzenli bir ruhsal pratiğim yok (meditasyon/ibadet/derin düşünme). ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

7. Düşünce ve duygularımı sakinleştiren aktivitelere zaman harcıyorum. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

8. Yüzeysel aktivite ve sorunlara kolay yakalanıyorum. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

9. Nadiren hayatımın deneyimlerinin anlamı üzerinde düşünüyorum. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

10. Önemli bir karar alırken, ruhsal olarak doğru olanı izliyorum. ☐ ☐ ☐ ☐ * ☐

Büyük Yaşam Toplam: ☐

Puanlama

1, 2, 5, 7 ve 10. sorularda, her bölüm (* olmayanlar) olumsuzdan olumluya 0, 1, 2, 3 olarak puanlandırılır.

3, 4, 6 ve 8. sorularda, her bölüm (* olanlar) olumsuzdan olumluya 3, 2, 1, 0 olarak puanlandırılır.

Her bölümdeki puanları toplayın ve toplamları aşağıdaki kutuya yazın.

Dış Yaşam Puanı	
İç Yaşam Puanı	
Derin Yaşam Puanı	
Büyük Yaşam Puanı	

Yorum

Dış yaşam dış deneyimlerin ve dış aktivitelerimizin boyutlarıdır; hayatınızın *uygulama* yönlerine nasıl etkili ve rahat bir şekilde yaklaşıyorsunuz?

İç yaşam, kişisel benliğinizin öznel deneyimlerinin bir boyutudur; kendiniz, özgüveniniz ve başkalarıyla ilişkiniz hakkında ne hissediyorsunuz?

Derin yaşam, sezgisel ve yaratıcı deneyimlerin boyutudur; bilinçli kontrolün dışında görünen deneyimlerinizin bu yönleriyle nasıl ilişkilisiniz?

Büyük yaşam, üst benliğin, ilahi olanla kişisel ötesi ilişkisi; ruhsallık, temel değer ve tutkularla nasıl ilişkilisiniz?

Her bölümde aldığınız puan, o boyuttaki potansiyel ile ilgili farkındalığınızın ölçütüdür.

Toplam Yaşanmamış Hayat puanınız (olası bir 120'den) şu an hayatınızda yaşadığınız gelişim ve memnuniyetin bir ölçütüdür.

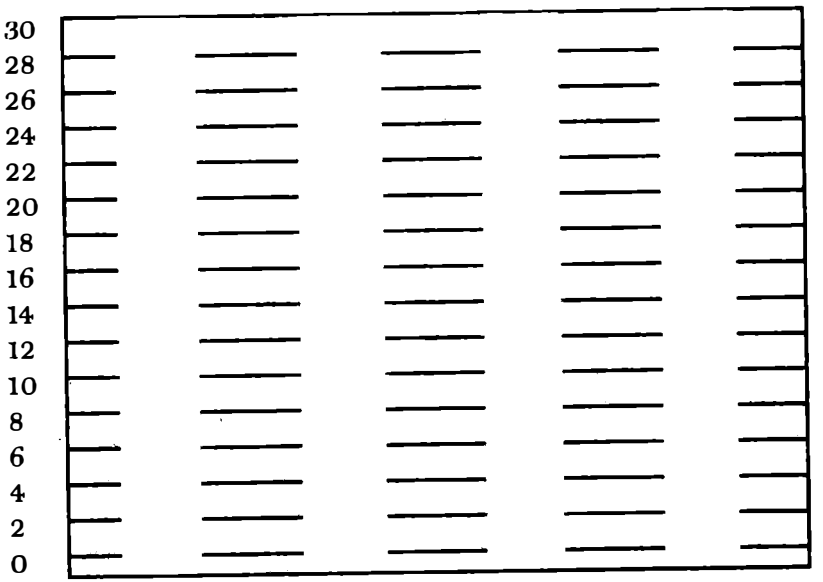
Her bölümde aldığınız 15 veya daha az bir puan hayatınız etrafında önemli bir yaşanmamış ve geliştirilmemiş hayat taşıdığınızı göstermektedir. Ruhsal sağlığın bir ölçütü, değişim durumları ve farkındalığın farklı biçimlerini kolaylıkla gerçekleştirme becerinizdir.

Puanlarınız varoluşunuzun belli yönleri ile az ya da çok tanımlandığınız yeri görmenize yardımcı olabilir. Örneğin,, iç deneyime (duygu ve ilişkilerin kilit krallığı) girmeniz gerektiğinde benliğin yüzeyinde endişe taşımanıza rağmen hayatın dış boyutları ile daha rahat olabilirsiniz. Daha büyük bir boyutta yüksek skor elde edebilir fakat faturaları ödemekte ve dış yaşamınızı yüzeyde tutmakta zorluk yaşayabilirsiniz.

Hayatın derin boyutu sembolik, kişisel olmayan bilginin arenasıdır. Bilincin temelini oluşturarak, bu, fiziksel ve psikolojik bütünlüğün temelidir; eğer derin boyutta düşük puan aldıysanız, soruları tekrar gözden geçirin ve geçmişteki deneyimlerden hangi temel inançların sizi şimdi alıkoyduğunu görün. Değişiklik yapar-

ken, bir sonraki kararınız için sezgilerinizi dinleyin ya da farklı bir perspektif kazanmak için bir rüyanızı yazın.

Farklı yönlerinizi periyodik olarak kontrol etmek için şu çatıyı kullanabilirsiniz; dış, iç, derin, büyük. Daha iyi hissetmek için şimdi neye ihtiyacınız var? Bu kitabı okudukça ve daha geniş bir farkındalık geliştirdikçe bir gözünüz de öz deneyimin farklı boyutlarında olsun.



Amaç dinamik bir denge sağlamaktır ve hayatta ilerledikçe kendinizdeki bütün farklı olasılıklara bir giriş sağlamaktır. Bütünlüğe giden yol tedavi edilmekle ya da aydınlanmakla ilgili değildir. Bu, farklı deneyimleri idare edip, hayatın değişimlerine esnek ve yaratıcı bir tepki sunmaktan geçer. Farklı açılara girdikçe, hayat daha da ilginç bir hale gelir.

Farklı boyutlardaki puanları karşılaştırmak nispeten yaşanmamış hayat ile ilişkili olan bölgelere tam ters şekilde duran hayatınızın yaşanmış olan tarafınız ile ilgili bir tablo ortaya çıkartacaktır.

Hayatınızın hangi boyutlarının daha fazla ilgiden yararlandığı

üzerinde düşünün ve en az gelişmiş olan boyutun hangisi olduğunu görün.

Yaşanmamış Hayat Anketi yaşanmamış hayatınız ile ilgili kısa bir bakış sağlamaktadır ve bu anket, metin içinde tartışılan malzeme ile ilgili anlayış ve uygulayışınızı derinleştirecektir. Kitabı okumayı bitirdiğinizde, bu anketin sonuçlarına dönün ve hayatınızda yeni potansiyeller ve olasılıklar geliştirmek için bir sonraki altı ayda hangi adımları atacağınızı görün.

bir yaşamınız daha olsa...

Hepimiz unutulmuş, fark edilmemiş veya gelişmemiş geniş bir envantere sahibiz. Hatalı kullanım ya da önemsememeyle kaybolmayan bu özellikler çocukça düşlem veya hayal olarak inanılırlar. Aksine biz yaşlandıkça gizlenirler ve can sıkıcı -bazen işkence eden- hale bürünürler.

Bir Yaşamınız Daha Olsa'da ünlü terapist Robert A. Johnson ve uzatmalı yardımcısı ve arkadaşı Jungcu psikolog Ordinaryus Profesör Jerry M. Ruhl keşfedilmemiş umutlarımızın mirasını anlamamıza, kendimiz ve başkalarıyla orta yaş ve sonrası dönemlerde barış içinde olmamızı sağlama ve anlamada bizlere basit ve etkili bir dille yardımcı olmaktalar.

Bir Yaşamınız Daha Olsa dış etkenler görünürde değiştirilemese bile farkındalığımızda yaşanmamış hayallerimizin bizi düş kırıklıklarımızdan kurtarabileceğini anlatır. Bu kitap, pişmanlığı güçlü bir bilince çeviren ve dış yaşamımızdaki psişemizin gizli parçalarını birleştiren son derece gerçekçi bir plan. Johnson ve Ruhl, Jungcu teori ve uygulamalarında gizli, ayrıntılı örnekler; egzersizler ve etik geleneklere bağlı kalarak:

*gizli ve yarım kalmış özlem ve ihtiyaçlarımızı belirler,
*yaşanmamış umutlarımızla ötekileri -arkadaşlarımız, eşlerimiz, iş arkadaşlarımız- nasıl bilinçsizce ağır bir yük altına soktuğumuzu ortaya çıkarır,
*yeni hayat seçenekleri yaratır ve gizli yeteneklerimizi keşfeder,
*verimsiz fantezilerimizi veya "aptal" hayallerimizi içsel gelişim araçlarına çevirir,
*gerçekten günümüzde yaşamayı başlatır,
*Tanrı ve ruhla bağlantıyı kurar ve sonraki hayatımızın amaçlarına huzur getirir.

ISBN 975-8584-27-7